

# التداوي بالأعشاب

اعداد

فیروز جبریل عیاش

منتدی اقرأ الثقافی

للکتاب ( کوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



# التداوي بالأعشاب الطبية

إعداد

فيروز جبريل عياش



دار عالم الثقافة

للنشر والتوزيع

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

٢٠٠١م

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠٠٠ / ٣ / ٧٣٣)

رقم التصنيف :

٦١٥,٥٣

المؤلف ومن هو في حكمه : فيروز جبريل عياش .

عنوان الكتاب :

التداوي بالأعشاب الطبية .

الموضوع الرئيسي :

١- النباتات الطبية - معالجة .

بيانات النشر :

عمّان : دار عالم الثقافة للنشر

والتوزيع .

\* تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

رقم الإجازة المتسلسل لدى دائرة المطبوعات والنشر ٣١٧ / ٣ / ٢٠٠٠

دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع

عمان - العبدلي - عمارة جوهرة القدس

تلفون ٤٦١٣٤٦٥ ص.ب ٩٢٧٤٢٦ الرمز ١١١١٠



## الفهرس

٢٠	..... علاج التهاب الثدي	٧	..... علاج الأسقربوط
٢٠	..... علاج الجروح والقروح	٧	..... علاج الأرق ( قلة النوم )
٢١	..... علاج الجدري	٨	..... علاج أنيميا ( فقر الدم )
٢١	..... علاج الجدري	٨	..... علاج آلام الأنف
٢٢	..... علاج التهابات الحيب الأنفية	٩	..... علاج الإعياء ( تعب )
٢٢	..... علاج الجذام	٩	..... علاج الإسهال ( الزحار )
٢٣	..... علاج التهاب رئوي	١٠	..... علاج الإمساك
٢٣	..... علاج الرضاعة	١٠	..... علاج الأسنان
٢٤	..... علاج الربو	١١	..... علاج الأكزيما
٢٤	..... علاج رمد حبيبي	١١	..... علاج الأنكلستوما
٢٥	..... علاج رائحة الفم	١٢	..... علاج البواسير
٢٥	..... علاج روماتيزم	١٢	..... علاج البهاق
٢٦	..... علاج فتح الشهية للأكل	١٣	..... علاج البرد
٢٦	..... علاج التهاب الكبد	١٣	..... علاج بروتاتنا
٢٧	..... علاج كآ عين السمكة	١٤	..... علاج بول سكرى
٢٧	..... علاج الكوليرا	١٤	..... علاج برودة القدمين
٢٨	..... علاج الكولسترول	١٥	..... علاج بحة الصوت
٢٨	..... علاج التهاب حوض الكلية	١٥	..... تعفن الفم
٢٩	..... علاج الولادة السهلة	١٦	..... علاج التبول في الفراش
٢٩	..... علاج السعال	١٦	..... علاج تشقق الشفتين
٣٠	..... علاج السموم	١٧	..... علاج تليف الكبد
٣٠	..... علاج اضطرابات سن اليأس	١٧	..... علاج تصلب الشرايين
٣١	..... علاج سقوط وقشر فروة الرأس	١٨	..... علاج أوجاع الثدي
٣١	..... علاج السل الرئوي	١٨	..... علاج تصلب الرقبة
٣٢	..... علاج سوء الهضم	١٩	..... علاج حمى التيفوئيد
٣٢	..... علاج الضعف الجنسي	١٩	..... علاج التعب

علاج المفص المعوي .....	٣٣	علاج اضطرابات الحيض .....	٤٧
علاج التهاب مجرى البول .....	٣٣	علاج حب الشباب .....	٤٧
علاج حصوة المرارة .....	٣٤	علاج الحكة (الجرب) .....	٤٨
علاج التهاب المثانة .....	٣٤	علاج التهاب الحلق .....	٤٨
علاج حصوة المثانة .....	٣٥	علاج التهاب الحنجرة .....	٤٩
علاج الزكام .....	٣٥	علاج الدوسنطاريا ( الزحار ) .....	٤٩
علاج الزغطة .....	٣٦	علاج الديدان المعوية .....	٥٠
علاج الصلع .....	٣٦	علاج الدمل .....	٥٠
علاج نوبات الصرع .....	٣٧	علاج الأوردة الدالية .....	٥١
علاج الصداع .....	٣٧	علاج الشلل بأنواعه .....	٥١
صداع نصفي .....	٣٨	علاج ضغط الدم المرتفع .....	٥٢
علاج اليرقان ( الصفراء ) .....	٣٩	علاج انخفاض ضغط الدم .....	٥٢
علاج غدة درقية .....	٣٩	علاج أمراض العيون .....	٥٣
علاج الغدة النكافية الوبائي .....	٤٠	علاج القولون بنوعية .....	٥٣
علاج الذبحة الصدرية .....	٤٠	علاج القيء .....	٥٤
علاج أمراض العيون .....	٤١	علاج القرحة المعدية .....	٥٤
علاج التهابات وتقيح اللثة .....	٤١	علاج القوباء ( الحزازة ) .....	٥٥
علاج التهاب اللوزتين .....	٤٢	علاج الاسمرار .....	٥٥
علاج إدرار لبن المرضعات .....	٤٢	علاج التهاب الملتحمة .....	٥٥
علاج النزلة المعوية .....	٤٣	علاج الانهيار العصبي .....	٥٦
علاج النزلة الشعبية .....	٤٣	علاج التسمم الكحولي .....	٥٧
علاج النقرس .....	٤٤	علاج التطهير .....	٥٧
علاج الحساسية .....	٤٤	علاج الثفن (مسمار الجلد) .....	٥٨
علاج الحصبة .....	٤٥	علاج الحروق .....	٥٨
علاج حصوة الكلى .....	٤٥	علاج الرعاف .....	٥٩
علاج حرارة الجسم .....	٤٦	علاج الزؤان .....	٦٠
علاج حمى الطلح .....	٤٦	علاج السحنة .....	٦٠

٧٨	علاج حب الشباب .....	٦١	علاج السرطان .....
٧٩	علاج الهزال .....	٦١	علاج الشري .....
٧٩	علاج القمل .....	٦٢	علاج ضربة الشمس .....
٨٠	علاج الكساح .....	٦٢	علاج طنين الأذن .....
٨١	علاج (الطفح الوردى) .....	٦٣	علاج الظفر .....
٨١	علاج الإغماء .....	٦٤	علاج الربيع .....
٨١	علاج التهاب الجفن .....	٦٤	علاج النمش .....
٨٢	علاج التهاب العينين .....	٦٥	علاج العقم .....
٨٢	علاج الأمعاء .....	٦٥	علاج القلاع .....
٨٣	علاج النثر الأبيض (السيلان الأبيض)...	٦٦	علاج الفواق .....
٨٤	العناية بالوجه .....	٦٦	علاج الشعيرة (شحاذ العين) .....
٨٧	المصادر والمراجع .....	٦٧	علاج الشيوخوخة .....
		٦٧	علاج الصداف .....
		٦٨	علاج التشقق .....
		٦٩	علاج التشنج .....
		٦٩	علاج الحمى .....
		٧٠	علاج الخراج .....
		٧١	علاج التهاب المفاصل .....
		٧٢	علاج الذاكرة .....
		٧٢	علاج السن .....
		٧٣	علاج العطش .....
		٧٣	علاج القدم المتعبة أو المنتفخة .....
		٧٤	علاج القدمين الرطبتين الكريهيتين ....
		٧٤	علاج النزيف .....
		٧٥	علاج الكدمة .....
		٧٦	علاج الوباء .....
		٧٧	علاج الوزمة .....

### \* طرق علاج الأسقربوط \*

١. أكل ثمار (الجوافة) بعد نزع بذرها، لأن ثمار الجوافة غنية جدا بفيتامين (ج).
٢. الليمون ويعتبر أكثر وقاية للأسقربوط لاحتوائه على فيتامين (ج).
٣. الجرجير أو مفروم الجرجير بعد هرسه أو فرمه ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات يوميا و ذلك إما مع الحليب أو مع الماء.
٤. الكرنب على شكل مخلل مختمر لمعالجة الأسقربوط، ولكنه يمنع من ذوي الحساسية من المخللات .

### \* طرق علاج الأرق (قلة النوم) \*

١. البصل: إذا تناول الإنسان بصلة واحدة صغيرة مع العشاء فإنه يحظى على نوم هادئ لأن البصل يعتبر مهدئ للأعصاب وطارد للأرق آخذين بعين الاعتبار عدم الإفراط بتناول البصل لأنه ضار بالصحة ويولد غازات البطن .
٢. اللبن الحليب: تناول كوب من اللبن ليلا قبل النوم مباشرة يساعد على النوم الهادئ .
٣. الماء البارد والخل: يمزج الماء البارد مع الخل ثم تغمس قطعة من القماش في هذا المخلوط وتمرر على الجبهة والوجنتين لمدة وجيزة .
٤. الحبة السوداء والحليب: يمزج ملعقة من الحبة السوداء المطحونة جيدا بكوب من الحليب الساخن والمحلى بالسكر وتشرب وتكرر حتى ينتفع بها المريض .
٥. خل التفاح وعسل النحل : مزج ٣ ملاعق من خل التفاح مع فنجان واحد من العسل بحيث يستعمل هذا المزيج بمقدار ملعقتين صغيرتين عند علاج الأرق .
٦. قراءة القرآن الكريم وهو أحسن العلاجات للنوم .

## \* طرق علاج أنيميا (فقر الدم) \*

١. التفاح وعصيره: أكل التفاح طازجا أو شرب عصير التفاح الطازج يعالج فقر الدم.
٢. الفراولة: ربع كيلو غرام من الفراولة الطازجة يساعد على تنقية الدم والجسم من السموم.
٣. الجرجير وعصير الجرجير: تناول الجرجير وعصيره في فصل الربيع يعتبر علاجاً شافياً لتنقية الدم.
٤. بصل وجبن أبيض وزيت زيتون: لتنقية الدم تعود ان تأكل فحل البصل مع الجبن وزيت الزيتون النقي .
٥. الحلبة المطحونة بالعسل والمربي: يخلط العسل والمربي بملعقة حلبة مطحونة ويؤخذ هذا الخليط يوميا مرة قبل الغذاء مباشرة، وأخرى قبل العشاء.

## \* طرق علاج آلام الأذن \*

١. البصل: يقطع البصل شرائح مستديرة ويفرم ويسخن تسخيناً جافاً (دون ان يصفر لونه) ويستعمل للتبليخ وراء الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتغطي اللبخة بقطعة قماش من صوف لحفظ الحرارة مع ضرورة تثبيتها بلاصق وتجدد هذه اللبخة كل ١٢ ساعة إذا لزم الأمر .
٢. ثوم: يستعمل نقط دافئة من الثوم المطحون مع زيت الزيتون لتخفيف آلام الأذن.
٣. مستحلب (أوراق الجوز): يستعمل لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن. وذلك بعمل المستحلب من أوراق الجوز، بإضافة ملء حفنة من الأوراق لمقدار لتر واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه جرعات متعددة قبل الوجبة الغذائية مباشرة.



## \* طرق علاج الإعياء (تعب) \*

١. عسل النحل النقي المنزوع الرغوة: فهو مسكن لعلاج التعب والإعياء والضعف العام، وكلها مفيدة وناجحة.
٢. مزيج (النعناع والخل): تناول ملعقتان صغيرتان يوميا من النعناع مهروسا في الخل والمداومة على ذلك حتى يشفى.
٣. بذور (اللفت): إن مضغ بذور اللفت يفيد في علاج الضعف العام والإعياء.
٤. الفاصولياء البيضاء اليابسة: تناولها ثلاث مرات أسبوعيا مطبوخة مسلوقة على النار مع إضافة زيت الذرة مع الخل والليمون والملح يعتبر منشطا ومقويا للأجسام الضعيفة، كما أنه يحسن من تركيب الدم ويزيد من نسبة الهيموجلوبين في الدم .

## \* طرق علاج الإسهال (الزحار) \*

١. أزهار البابونج: يستعمل شاي البابونج في إزالة وإيقاف الإسهال، ويجهز هذا الشاي بنسبة ملعقة كبيرة من هذه الأزهار لكل فنجان ساخن لدرجة الغليان
٢. البلح الأحمر: إن تناول البلح البلدي يوقف الإسهال في ظرف ٢٤ ساعة.
٣. عصير التوت الطازج: تناول كوبين من عصير التوت الطازج يوميا بمعدل كوب بعد كل وجبة يعمل على إيقاف الإسهال.
٤. الرمان: تناول الرمان يحبس البطن ويوقف الإسهال لما يحتويه على مواد قابضة ، ويفضل تناوله على الريق قبل الإفطار بمدة ساعة على الأقل .
٥. خروب: إذا أكل على الريق يعمل على حبس البطن وإيقاف الإسهال.
٦. القرنفل: يستخدم ملعقة صغيرة مملوءة من مسحوق القرنفل سفوفا مع السكر يعمل على إيقاف ومنع الإسهال .
٧. المستكة : مضغ فص أو فصين من المستكة يوقف الإسهال .

## \* طرق علاج الإمساك \*

١. البطيخ: إن تناول البطيخ بعد الأكل يخلص من الإمساك .
٢. التين الجاف: تتفع ٣-٤ ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد ليلا ، ثم تؤكل هذه الثمرات ويشرب ماؤها صباحا وتكرر هذه العملية حتى يشفى المصاب بالإمساك.
٣. الحلبة: تضاف ملعقة صغيرة من الحلبة إلى كوب الماء المغلي فورا، وتقلب جيدا ويضاف ملعقة سكر فإنه يزيل الإمساك.
٤. زيت الخروع: تناول ملعقة صغيرة في وسط وجبة الغداء يلين الأمعاء .
٥. سبانخ: يحتوي على ألياف سهلة الهضم، لذا فإنها تفيد في تليين البطن .
٦. الثوم: تناول فصين من الثوم على الريق بتبليعه مع الماء يلين البطن .

## \* طرق علاج الأسنان \*

١. عصير البرتقال: إعطاء الطفل عصير برتقالة واحدة للطفل يسهل عملية ظهور الأسنان.
٢. التفاح: إن تناول تفاحة واحدة مساء بقشرها وبذورها كاملة عند الخلود إلى النوم تقي الأسنان من شيخوخة الأسنان .
٣. نعناع (طازج) أخضر: مضغ النعناع الطازج الأخضر فقط يسكن وجع الأسنان بعد حوالي ١٠-١٥ دقيقة من بدء المضغ.
٤. كمون وزعتر: غلي الكمون والزعتر بالماء والمضمضة به بعد أن يصبح فاتر يخفف من آلام الأسنان.
٥. بذور عباد الشمس: إذا كانت الأسنان قوية فيمكن الوقاية من حدوث أي ألم بالأسنان بقرقرة عباد الشمس باستمرار فيشكل صيانة للأسنان.

### \* طرق علاج الأكزيما \*

١. الفاصولياء: تطحن الفاصولياء البيضاء ويـرش المسحوق على الجزء المصاب مرتين يوميا فيشكل ذلك علاج فعال للأكزيما.
٢. خيار و بيض: يخفق عصير الخيار جيدا مع (بيضة مسلوقة) ويوضع على الجلد.
٣. جزر: يفرم الجزر الأصفر جيدا ويوضع على دفعات مكان الأكزيما يوميا .
٤. بصل وخل: يفرم مقدار (بصلة) صغيرة واحدة، ويضاف إليها ملعقة كبيرة في فنجان، وتقلب جيدا ثم يدهن المزيج على المكان المصاب عدة مرات يوميا.
٥. بطاطس: تسلق البطاطس وتهرس جيدا وتوضع (كمادات) على الجلد يوميا.

### \* طرق علاج الأنكلستوما \*

١. التمر والثوم: تناول المريض على ريق الصباح التمر مع فص ثوم لمدة ثلاثة أيام متتالية، وعدم تناول الطعام حتى الظهر، يساعد على قتل ديدان الأنكلستوما.
٢. زيت (سعتر): تغمر ملعقة كبيرة من (سعتر) في كوب زيت زيتون، ويوضع في زجاجة شفافة محكمة الإغلاق ويوضع في الشمس لمدة أسبوعين، ويصفى بعدها الزيت ويعصر ثم تصفى جميع الأعشاب بقطعة من القماش النظيف، ثم يحفظ للاستعمال .
٣. محلب: تناول ما يعادل ٢ ملعقة كبيرة من حبوب أو ثمار المحلب يساعد على إسقاط ديدان الأنكلستوما، مع ضرورة إضافة عسل إليها ومضغها مضغاً جيداً، وعدم تناول أي وجبة حتى الظهر، مع تكرار العملية لمدة ثلاثة أيام متتالية.

### **\* طرق علاج البواسير \***

١. جوز هند و زيت الخروع: طحن جوز الهند بعد نزع القشرة عنه، وخلطه بمقدار مناسب من زيت الخروع، عندها يصبح مرهم شافي للبواسير يتم دهنه داخل البواسير وحولها من الخارج فتحظى بنتيجة جيدة.
٢. زيت الخروع: البواسير التي تبرز من الداخل إلى الخارج يتم دهنها بزيت الخروع حتى تطرى، ويمكن إعادتها بعد ذلك للداخل بهدوء، بأصابع اليد.
٣. الشمام: يعتبر وافي من البواسير لأن الشمام ملين جيد للأمعاء لذا يسهل خروج البراز من فتحة الشرج دون الإحساس بالآلام البواسير المعروفة.
٤. عصير العنب: تناول كوب من عصير العنب بعد كل وجبة غذائية يحد من آلام البواسير .

### **\* طرق علاج البهاق \***

١. عسل نحل ونوشادر: خلط ومزج عسل النحل الأبيض النقي المنزوع الرغوة، مع النوشادر وخلطه خلطا جيدا، ثم طلي المكان المصاب به لمدة شهرين على الأقل فإنه يشفي مكان الإصابة بالبهاق.
٢. ماء بصل وخل: إذا مزج عصير البصل مع الخل واستخدم المزيج دهانا لمكان الإصابة من ٣-٦ مرات في اليوم، ولمدة لا تقل عن شهرين، فإن ذلك يشفي البهاق.
٣. بادنجان وزيت زيتون: يسلق البادنجان ويهرس ويصفى ثم يطبخ في زيت الزيتون النقي حتى يتبخر الماء، وبعدها يستعمل المتبقي مرهم ناجح ومفيد ويشترط مداومة العلاج لمدة طويلة حتى تتجح هذه الطريقة .

### **\* طرق علاج البرد \***

١. مغلي أزهار البابونج: غلي ملعقة كبيرة من أزهار البابونج مع لتر ماء وتصفيته ثم الغرغرة به بعد كل وجبة غذائية.
٢. أوراق الخبيزة : نغلي ملعقة كبيرة من مهروس الخبيزة مع فنجان ماء، ويستعمل للمضغضة يفيد في علاج البرد والتهاب اللوزتين.
٣. مغلي عرق السوس: غلي ملعقة صغيرة من عرق السوس مع فنجان من الماء، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم بعد الوجبة الغذائية مباشرة حتى لا يضرب الهضم.
٤. أوراق النعناع والخل: مزج أوراق النعناع مع الخل وشرب عصارة الخل الممزوج بالنعناع بما مقداره ملعقة صغيرة فإنه يفيد في علاج السعال .

### **\* طرق علاج بروسناتا \***

١. أوراق الملفوف: تستعمل أوراق الملفوف في تخفيف آلام البروسناتا الحادة وتخفيف التهاباتها، وذلك بأخذ أوراق الملفوف ونزع أضلاعها وتليينها بالشوبك حتى تصبح خشنة ثم وضعها على اسفل مؤخرة المريض بسمك طبقتين وتجري هذه الطريقة ليلا قبل النوم مباشرة مع ضرورة ارتداء أكثر من سروال محكم حتى تلتصق الأوراق، ثم تزال في الصباح، وتكرر حتى يختفي التهاب البروسناتا.
٢. عسل النحل النقي: تناول ملعقة واحدة من العسل بعد الإفطار وأخرى بعد الغداء وأخرى بعد العشاء يحسن العلاج ويساعد على سرعة العلاج.
٣. مغلي (بذور الكتان): ويشرب في اليوم من مغلي (بذر الكتان) بما مقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي فورا، يشرب كوب أو كوبان خلال اليوم، على خمس جرعات خلال الوجبات ولمدة شهرين على الأقل.

### \* طرق علاج بول سكري \*

١. جرجير: إن تناول حزمة من الجرجير واحدة خلال الثلاث وجبات بالتسليوي، وبحيث تكون مغسولة جيدا، تناولها على مدار اليوم مع الوجبات يخفض قليلا السكر الموجود في دم مرضى السكر.
٢. حلبة: استعمال كوب من الحلبة المغلية بالماء بعد الإفطار وآخر بعد العشاء يساعد على ادمال جروح وخراجات مرضى السكر بصورة فعالة .
٣. فاصولياء بيضاء مجففة مطبوخة : تساعد كثيرا في علاج مرضى السكري وتخفيض نسبه كبيرة من السكر في دم المريض .
٤. الخيار: أكل ما يعادل نص أو ربع كيلو من الخيار بقشرة بعد غسله يساعد كثيرا في العلاج لمرضى السكري .
٥. الثوم: يساعد مرضى السكري من الوقاية من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة وضعف الحس في الأطراف .

### \* طرق علاج برودة القدمين \*

١. التتره أو المشي لمسافات طويلة بجانب تدليك القدمين بـ (الزيت النباتي) سواء زيت الذرة أو زيت الكافور .
٢. عند عودته إلى المنزل عليه أن يستبدل جواربه الرطبة بأخرى جافة وإذا وجد قدميه باردتين عليه أن يدهنهما بـ (بوشقيير) خشنة لإثارة الدورة الدموية فيهما .
٣. قبل النوم عليه وضع قدميه في الماء الدافئ لمدة دقيقة يعقبهما تغطيس القدمين لمدة خمس ثوان فقط تعودان بعدها للماء الدافئ ، وهكذا عدة مرات .
٤. بعدها يقوم المصاب بتجفيف قدميه وارتداء جوارب جافة، ثم عليه المشي لمدة عشر ثوان داخل منزله وذلك لتدفئة القدمين قبل أن ينام .

## \* طرق علاج بحة الصوت \*

١. شمع عسل النحل: يمضغ شمع عسل النحل وهو طريقة مفيدة جيدا للبحة.
٢. عصير الكرفس: إذا تغرغر المريض بالبحة بعصير الكرفس لعدة مرات فسوف يفيد كثيرا في التخلص من البحة.
٣. بقدونس مع الحليب: تؤخذ ملعقة من عصير البقدونس المعصور طازجا من أوراق وأضلاع البقدونس، وتخلط مع كوب من الحليب الساخن ويحرك معه جيدا ويشرب فاترا على جرعات.
٤. عرق السوس: يشرب مغلي الجذور أو مستحلبها لمعالجة الالتهاب في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي. ويعمل المغلي من ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يوميا.

## \* طرق علاج تعفن الفم \*

١. مريمية: تغلى ملعقة صغيرة من رؤوس المريمية بالماء، ثم تصفى وتترك حتى تهدأ ، وتستعمل كغرغرة لتحسين أحوال الفم ورائحته بصفة عامة.
٢. أوراق الجزر: تؤخذ حفنة من ورق الجزر المغسول جيدا ثم تغمر في نصف لتر ماء، وتوضع على نار هادئة، وتغلى لمدة ١٠-١٥ دقائق ثم ترفع على النار وتغطى وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق أخرى، ويصفى المغلي ويستعمل على شكل غرغرة للفم يغرغر به لعدة مرات في اليوم.
٣. مسحوق الكراوية و الكمون و كزبرة : إن تناول هذه المساحيق بنسب متساوية تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.
٤. غسول الليمون وعسل النحل: إن إضافة ملعقة كبيرة من العسل إلى عصير الليمون مع نصف كوب ماء دافئ ويمزج جيدا، ويغسل به الفم جيدا يعمل على تخليص الفم من الرائحة الكريهة.

## \* طرق علاج التبول في الفراش \*

١. أن نجعل الطفل يأخذ ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة، فإن ذلك يسكن الجهاز العصبي عند الطفل، كما أنها تمتص الماء في الجسم، وتحتفظ به طوال مدة النوم داخل مثانة الطفل .

٢. لمنع التبول اللاإرادي فإنه يستخدم الحبة السوداء المطحونة ناعماً، وقشر البيض المطحون جيداً والذي ينظف قبل طحنه ويحمص ويخلط مع مطحون الحبة السوداء ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يوميا ولمدة أسبوع عند النوم مباشرة، ويمكن تناوله مرة واحدة في أي وقت من الأوقات خلال اليوم الواحد.

## \* طرق علاج تشقق الشفتين \*

١. عصارة ورق الزيتون: إذا دق ورق الزيتون ودهنت الشفتان بعصارة هذا المدقوق فإنها تزيل هذه التشققات في ظرف ثلاثة أيام.

٢. قشر الرمان و ماء الريحان: إذا سحق قشر الرمان وعجن مع نفس حجمه من ماء الريحان ثم خبز على النار، حتى يجف ثم يترك حتى يبرد، ثم يسحق، فإذا وضع بعد ذلك فوق الشفاه المتشققة ثلاث مرات في اليوم فإنه يشفيها في ظرف أسبوع من بدء العلاج .

٣. الرجلّة والخل: إن استخدام مفروم الرجلّة مع الخل موضعياً على مكان التشقق يشفيه.

٤. المستكة و زيت الزيتون: يمزج مسحوق المستكة مع زيت الزيتون بأحجام صغيرة، وتدهن بالمرهم الناتج الشفتان المتشققتان عدة مرات في اليوم حتى تتدمل وتشفى



## **\* طرق علاج تليف الكبد \***

١. التفاح الأمريكي أو التفاح الشامي: تناول تفاحة واحدة في اليوم تساعد في علاج تليف الكبد .
٢. أوراق الفراولة الخضراء الطازجة: يحضر مستحلب أوراق الفراولة بوضع ملعقة كبيرة من مفروم الأوراق الطازجة في كوب أو فنجان، ثم يصب عليها الماء المغلي ثم يصفى ويشرب بعد أن يفتّر، ويشرب منه بمقدار ثلاثة فناجين بمعدل فنجان بعد كل وجبة، فتساعد في علاج الكبد وأمراضه.
٣. أوراق النعناع اليابسة: توضع ملعقة كبيرة من أوراق النعناع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ويشرب منه مقدار ٢-٣ كوب في اليوم وذلك بعد الوجبة الغذائية .

## **\* طرق علاج تصلب الشرايين \***

١. كمثرى: تناول ثمار الكمثرى يساعد في معالجة ضغط الدم المرتفع، ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك يحمي من تصلب الشرايين .
٢. أزهار زعرور: نغمر ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في كوب من الماء الساخن ثم تترك لتتقع مدة ٥- ١٠ دقائق، ويشرب من هذا الشاي ثلاثة أكواب يوميا ، وذلك بواقع كوب بعد الغذاء، وكوب بعد العشاء، والكوب الثالث عند الخلود إلى النوم ليلاً .
٣. عشبة لسان العصفور: تغمر حوالي ٢٥٠ غم من هذه العشبة في لتر ماء ويغلى هذا المخلوط ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى المغلي، ويشرب على دفعات قليلة وصغيرة خلال النهار.
٤. كزبرة: أكل وتناول كزبرة يابسة طازجة يحفظ الجسم من أمراض الدم.

### \* طرق علاج أوجاع الثدي \*

١. مستكة و زيت الزيتون: إذا مزج مطحون المستكة الناعم مع زيت الزيتون أو حتى مع زيت الطعام العادي ودهنت به حلمة الثدي المتورمة أو المتشققة فإنه ينفعها ويسرع في علاجها.
٢. بصل وزيت الزيتون: يستعمل البصل إذا دق وغلي في زيت الزيتون يستعمل في علاج تشقق الثدي وذلك على مرهم تدهن به حلمة الثدي المتشق.
٣. حلبة و خل: يعمل معجون من (مسحوق الحلبة) المخلوط ب الخل ويضاف إليه الدهن ثم يوضع هذا المعجون حول مكان التوجع من الثدي حتى يشفى ويزول الألم.
٤. ورد بلدي و خل: يستعمل الورد البلدي إذا فرم فرما ناعما خلط بعدها بالخل ووضع ضمادا فوق مكان الوجع من الثدي كان شافيا.

### \* طرق علاج تصلب الرقبة \*

١. زيت الكافور و زيت الخروع و زيت الزيتون: اخلط جميع أنواع هذه الزيوت بنسب متساوية ثم ذلك بها منطقة الرقبة المتيبسة، لمدة ربع ساعة ولمدة ٥ - ٧ أيام بعدها تحس بتحسن كبير في منطقة التيبس .
٢. رجل الأسد أو لوفة السباع: يسحق رجل الأسد سحقا جيدا، ثم يؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتغطي لمدة عشر دقائق ثم تشرب بعد ذلك بتأني وتؤكل باقي العشبة المتبقية في الكوب أو تبلع مع ماء وتشرب الجرعة بعد العشاء مرة واحدة في اليوم .
٣. كزبرة و كمون و حصا لبان: يغلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة و الكمون و حصا لبان في الماء ويشرب بعدها مع ضرورة أكل المساحيق المتبقية في قاع الكوب أو ابتلاعها مع الماء.

### \* طرق علاج حمى التيفوئيد \*

١. زيت الكتان أو زيت البذرة الحار أو الزيت الحار: شرب ثلاث ملاعق كبيرة من هذا الزيت مرة واحدة في اليوم الواحد وذلك بمفردها بين الوجبات.
٢. بصل: يساعد أكل البصل الغض الطازج يساعد على تطهير الجسم من الجراثيم في الأمعاء.
٣. ليمونادة أو عصير الليمون: تناول عصير الليمون مرة واحد بعد كل وجبة غذائية يساعد على سرعة الشفاء.
٤. الفول النابت: يعتبر من أنسب الأغذية المفيدة لمريض التيفوئيد.

### \* طرق علاج الثعلبة \*

١. خل: يطلى المكان المصاب بالثعلبة ست مرات في اليوم بأزمان متساوية.
٢. مصحون الثوم: يدلك الجزء المصاب بمصحون الثوم مرتين يوميا لمدة شهر ويكرر العلاج بعد شهر إذا لم ينجح، ويعتبر علاج فعال للثعلبة.
٣. الزيت الخروع: إذا دهن المكان المصاب بالثعلبة مرتان باليوم بزيت الخروع، فإن ذلك يفيد في علاج الثعلبة ولكن يجب غسله جيدا حتى يعطينا نتيجة مضمونة.
٤. الفجل البلدي : أكل الفجل بأنواعه أو سحقه وفرمه بأوراقه وقشره واستخراج الماء الناتج منه ثم طلي المكان المصاب به يساعد كثيرا في علاج الثعلبة.
٥. الخليط الذهبي: وهو يتكون من زيت خروع ومرهم كبريت ومرهم سالسليك، وبشرط أن تكون هذه المراهم طازجة، وتخلط هذه المجموعة مع بعضها بمقادير متساوية ثم تدهن به فروة الرأس بفترات زمنية متناسبة .

### \* طرق علاج التهاب الثدي \*

١. عدس مطبوخ: إن تناول العدس المطبوخ سواء في الأطباق المنفردة أو في شكل شوربة يساعد على إدرار الحليب من الثدي خلال فترة الإلبان .
٢. بذور كراوية: تؤخذ ملعقتان من بذور الكراوية وتغمران بنصف لتر من الماء البارد وتوضع على النار لدرجة الغليان ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .
٣. المريمية: لعلاج الغدد اللمفاوية أثناء فترة الرضاعة ينصح بأخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتوضع في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتغطى بطبق وتترك لتتقع مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بدون رواسب المريمية على ثلاثة أكواب يوميا.
٤. شمع العسل: تناول ملعقة واحدة من شمع العسل تساعد على شفاء التهابات الثدي.

### \* طرق علاج الجروح والقروح \*

١. أزهار البابونج و زيت الخروع: يخلط زيت الخروع مع أزهار البابونج بنفس النسبة وعندها يستعمل كمرهم للجروح الصغيرة ويساعد على شفاؤها.
٢. مهروس أوراق البقدونس: بعد هرسه يستعمل كمرهم ومطهر شافي للجروح.
٣. ماء مغلي (الترمس): يستخدم ماء مغلي مطحون الترمس الناتج عن عملية غسل و غلى الترمس، يستخدم كمطهر للجروح والقروح، أو أي التهابات أخرى.
٤. ثمار التين المجفف والحليب: لعلاج بعض القروح النتنة يصير تضميدها بثمار التين المجففة المغلية بالحليب .
٥. أوراق الزيتون: إذا مضغ ورق الزيتون فإنه يذهب فساد اللثة وأورام الحلق وختم على الجروح.

### **\* طرق علاج الجدري \***

١. كزبرة طازجة خضراء و عدس مطبوخ: تناول العدس والكزبرة بكثرة بحيث يكون مع الوجبة الرئيسية .
٢. مخلوط الحناء الحمراء وزعفران هندي وعصفر وخل: للتخفيف من الحمى عند ظهور الجدري يستعمل كل مطحون الأعشاب المذكورة مع نفس حجمها مجتمعة من الخل .
٣. دقيق مطحون الفاصولياء البيضاء: لتخفيف الحكة يذر مطحون الفاصولياء على البثور .
٤. ماء عادي : يصرح للمريض تناول ما يستطيع من الماء.
٥. خل التفاح : تلتخ البثور بخل التفاح ويفضل بعد ذلك أن يذر عليها مطحون الفاصولياء .

### **\* طرق علاج الجدري \***

١. ملح عادي مع لبن ساق التين البرشومي: عند كسر فرع من فروع شجرة التين البرشومي فيسيل اللبن منها بغزارة ملموسة، ثم يخلط هذا اللبن بملعقة صغيرة من الملح وبعدها يدهن منه البثور عدة مرات في اليوم، وذلك يساعد على الشفاء .
٢. زيت كافور و ماء الورد: يستعمل زيت الكافور مع ماء الورد بنفس النسبة يخلط ثم يدهن به البثور من ٥ - ٦ مرات في اليوم حتى تختفي البثور .
٣. مغلي كرفس مع مفروم التين البرشومي: شرب كوب واحد على مدار اليوم بعد الوجبات الثلاث من مغلي الكرفس مع مفروم التين البرشومي، يساعد على سرعة الشفاء .

### \* طرق علاج التهابات الجيب الأنفية \*

١. شمع عسل النحل: يساعد مضغ شمع عسل النحل لمدة ربع ساعة على الشفاء ويكرر ذلك من ٥-٦ مرات في اليوم، وقد تستمر هذه العملية لمدة أسبوع ، فإن لذلك فائدة ملموسة في الشفاء.
٢. أزهار البابونج: يستعمل مسحوق أزهار البابونج لوضعه فوق الجيب المصاب وكذلك يستخدم مستحلب مغلي زهر البابونج للغسيل داخل الأنف في نفس الوقت.
٣. فصوص الثوم: يصير تناول ١-٢ فص ثوم على الريق . فإنه يدمل ويشفى ويبرئ التهاب الجيوب الأنفية .
٤. عرقسوس: شرب عرقسوس يفيد في القضاء على الجيوب الأنفية.

### \* طرق علاج الجذام \*

١. أوراق الحنظل: يشرب مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق الحنظل المغلية فيما مقداره كوب ماء مرتين ولمدة طويلة فإن ذلك نافع لعلاج وشفاء المرض.
٢. مغلي أوراق الحناء والسكر الأبيض: توضع ملعقة صغيرة مملوءة من أوراق الحناء مع مثلها سكر أبيض في كوب زجاجي، ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يشرب بعد ذلك في هدوء مرة واحدة في اليوم، ولمدة ٤٠ يوماً، وتكرر إذا لزم الأمر .
٣. عصارة أوراق الكرنب و خل عادي و قطران: ٢ ملعقة كبيرة من عصارة أوراق الكرنب يضاف إليها ملعقة خل وملعقة قطران ثم يشرب منه صباحاً ومساءً فإن ذلك ينفع في شفاء المرض .

### \* طرق علاج التهاب رئوي \*

١. حلبة و زيت زيتون: يستخدم مغلي الحلبة لعلاج الالتهابات الرئوية وذلك بغلي ملعقة صغيرة من الحلبة في نصف لتر من الماء مع إبقائه يغلي لمدة دقيقة يصفى بعدها هذا المغلي ويشرب بجرعات متعددة بواقع ملعقة كبيرة كل ساعة. كما يمكن أن يمزج ما مقداره ١٠ جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلة من زيت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم مع التبليغ بالماء.
٢. حلبة وثوم: يخلط مسحوق الحلبة مع مهروس فصوص الثوم ويضاف إليه أي زيت نباتي ثم يطلى به باطن القدمين بسمك رقيق في المساء عند النوم ويربط بقماش حتى الصباح، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء.
٣. جرجير وحليب: يهرس الجرجير ويؤخذ من عصيره مقدار ١-٣ ملعقة كبيرة في اليوم مع حجم قدرها من الماء والحليب.

### \* طرق علاج الرضاعة \*

١. كراويا: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذر الكراويا وتغمر بنصف لتر ماء بارد، وتوضع على النار وتغلى ثم تصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية.
٢. لبن الجاموسة: كثرة شرب اللبن الجاموسي كامل الدسم بعد غليه جيدا مفيد في إدرار وتحسين شكل ونوع لبن صدر المرضع.
٣. برسيم: تناول عصير البرسيم الطازج مع تحليته بقليل من السكر فإن ذلك مفيد في إدرار الحليب وتحسين نوع لبن المرضعات.
٤. العدس والجزر: تناول الجزر الطازج يوميا أو عصيره مع ملعقة من القشدة الجاموسي مذابة فيه ، وكذلك تناول العدس بجميع صورته يساعد على إدرار اللبن في صدر المرضعات.

## \* طرق علاج الربو \*

١. ينسون: ملعقة كبيرة من الينسون في كوب زجاجي، ويصب عليها ماء مغلي ثم يغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب في هدوء عند النوم ليلاً.
٢. بصل وعسل نحل: تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل مع عسل النحل بأجزاء متساوية بعد كل وجبة غذائية، أي بواقع ثلاث مرات يومياً.
٣. بخار زيت حبة البركة و سفوف مطحون حبة البركة: يستشق بخار زيت حبة البركة صباحاً ومساءً مع ضرورة أخذ سفوف من الحبة السوداء والمطحونة جيداً قبل النوم يومياً.
٤. غسول الماء والخل العادي: يغسل صدر المريض بالماء والخل، وذلك بنسبة ملعقة كبيرة من الخل والمذابة في كوب من الماء ثم يغسل الجسم كله بهذا الماء لمدة أسبوع بمعدل مرة واحدة ليلاً.

## \* طرق علاج رمح حبيبي \*

١. مسحوق ومغلي جذور الشمر: يستعمل مستحلب أو مغلي الشمر لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمح).
٢. خس: تغلى بعض أوراق الخس بالماء حتى تصبح لينة، يصفى الماء المغلي ويستعمل الماء على شكل كمادات على العين لمدة ٥-١٠ دقائق على خمس مرات في اليوم.
٣. عسل: يستعمل العسل النقي كمرهم ثلاث مرات يومياً تدهن به الجفون والملتحمة، والمرة الأخيرة قبل النوم مع وضع غطاء على العين.
٤. كمادة البابونج: توضع أزهار البابونج في قطعة شاش نظيفة ثم تغمر في الماء الساخن، ثم توضع على العين ككمادة لمدة ١٠ دقائق.



### \* طرق علاج رائحة الفم \*

١. غرغرة: لغسيل الفم ينصح باستعمال غرغرة من مغلي أعشاب النعناع أو أزهار البابونج أو المريمية بحيث تؤخذ حفنة من إحدى هذه الأعشاب وتغمر في نصف لتر من الماء البارد ثم توضع على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق وتترك لتتقاع قليلا ثم تصفى ويغسل بها الفم بعدها وتستعمل الغرغرة مرتين في اليوم .
٢. خبيزة: يستخدم مغلي الخبيزة في المضمضة والغرغرة ويحضر المغلي بغلي ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان ماء ساخن .
٣. حب السفرجل: يفيد مضغ السفرجل في علاج حرقان الفم واللسان دون سبب واضح، واللذان يسببان في وجود رائحة كريهة للفم .
٤. الخل: المضمضة لمدة ساعة بالخل تفيد في شفاء قروح الفم والتهابه مع قليل من الصبر والتحمل من المريض .

### \* طرق علاج روماتيزم \*

١. سذاب و زيت الزيتون: إذا طبخ سذاب في الزيت العادي، ووضعت خلاصة المطبوخ بشكل طلاء فوق منطقة الروماتيزم والألم فإنها تؤتى بشفاء قريب .
٢. سلق وعسل النحل: إذا دقت كمية من السلق في الهاون وضربت في الخلط ثم أضيف إليها عسل النحل واستخدم هذا الخليط كمرهم للتدليك قبل النوم فإنه يفيد في الشفاء العاجل من الروماتيزم .
٣. الطماطم (البندورة الطازجة): أكل ٣ طماطم في اليوم يساعد في علاج الروماتيزم .
٤. عصير الفراولة: شرب عصير الفراولة بواقع كوب واحد يوميا يفيد في علاج الروماتيزم .

## \* طرق علاج فتح الشهية للأكل \*

١. شاي الينسون: إن شرب شاي الينسون بمعدل كوبين يوميا على الأكثر بعد وجبتي الإفطار والغذاء يساعد على الهضم ويفتح الشهوة للطعام.
٢. بقდونس: تناول البقدونس مع السلاطة يفتح الشهية، ولكن يجب عدم نقع البقدونس في الماء لأن ذلك يفقده فيتامين ج لذا يجب غسله فقط .
٣. تمر ولبن: إن تناول التمر المنقوع مع الحليب لمدة أكثر من ست ساعات يفتح شهوة الطعام، كما أنه يعتبر غذاء شبه متكامل.
٤. ترمس: تناول الترمس يعتبر غذاء ممتاز للجسم لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور .
٥. السعتر: إن تناول السعتر مع الطعام يفتح الشهية للأكل، ويقوى الجسم ويزيد من قوة التحمل كما أنه مقو لجهاز المناعة.

## \* طرق علاج التهاب الكبد \*

١. التفاح المصري والتفاح الشامي و التفاح الأمريكي: يستخدم التفاح بأنواعه المختلفة المذكورة، لعلاج التهابات الكبد والبنكرياس على حد سواء ويؤكل في هذه الحالة بقشرة حيث أن معظم الفيتامينات تتركز في القشر.
٢. مفروم جذور الغث: تؤخذ ملعقة صغيرة من مفروم جذور الغث وتوضع فيما مقداره كوب ماء في إناء على النار حتى درجة الغليان، ثم تصب في كوب زجاجي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي بمعدل كوب واحد بعد تناول الوجبة الغذائية ويحضر المشروب أول بأول.
٣. مستحلب أوراق النعناع: ملعقة كبيرة من النعناع في كوب زجاجي وسرعان ما يصب عليها ماء مغلي فوراً ثم تقلب جيدا وتغطى لمدة ١٥ دقيقة ويشرب بعدها المستحلب فاترا بمعدل ٢-٣ كوب قبل الوجبة الغذائية بمدة ربع ساعة .

## \* طرق علاج كالو عين السمكة \*

١. البصل: تستعمل شرائح البصل في علاج الكالو، ويتم ذلك بتثبيت شرائح البصل المستديرة فوق وحول مكان الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر هذه العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم في حمام من الماء الساخن والصابون.
٢. ثوم وزيت خروع: يحضر مرهم الثوم بخلط مطحون فصين من الثوم مضاف إليهما ملعقة زيت الخروع بحيث يكون المرهم لزجا حتى يمكن تثبيته فوق مكلن الكالو بقطعة القماش المغطاة بالبلاستر .
٣. محلول روح الخل: يصير مسح الكالو بمحلول روح الخل يوميا حتى يزول .
٤. زيت الزيتون: دهان الكالو بصورة مبدئية بزيت الزيتون يطري الجلد الموجود في وسطه الكالو ويسهل عملية نزع الكالو دون إرهاب.

## \* طريقة علاج الكوليرا \*

١. زيت القرنفل: تضاف ثلاث نقاط من زيت القرنفل إلى كوب الشاي أو الحليب، وذلك طبقا لأوامر الطبيب المعالج وأخذ موافقته على ذلك.
٢. التفاح بأنواعه المختلفة: يفيد التفاح في علاج مرضى الكوليرا خاصة عند الأطفال ، لذا يمنع الطفل المصاب من تناول أي طعام لمدة ٢٤ ساعة سوى التفاح .
٣. مستحلب أوراق العليق: يحضر عن طريق ملعقة من أوراق العليق المجففة وتغمر في كوب ماء مغلى ، وتغطى ثم تترك لتتقع قليلا، ويصفى المغلى ويشرب على جرعات ويمكن شرب عدة أكواب في اليوم وعلى فترات متفاوتة بعد تناول الطعام .
٤. قشر البصل: يغلى بالماء مقدار قبضة يد من قشر البصل حتى يصبح لونه مثل الشاي ثم تترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب على عدة مرات.

## \* طرق علاج الكولسترول \*

١. بذور عباد الشمس: تستعمل بذور عباد الشمس التي يتسلى بها معظم الناس لتخفيف كولسترول الدم الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية .
٢. الكزبرة: إن أكل وتناول الكزبرة اليابسة أو الخضراء يحفظ الجسم من ضغط الدم وتصلب الشرايين .
٣. مستحلب أزهار الزعرور: تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور الجافة، وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي فوراً لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويصفى ويشرب وهو فاتر بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .
٤. الثوم: يساعد تناول وأكل الثوم في معالجة تصلب الشرايين وما يصاحبه من ارتفاع في درجة ضغط الدم ومن المستحسن تناول الثوم مع وجبة العشاء فهو يقلل من احتمال حدوث الكولسترول أو الجلطات الدموية المفاجئة ليلاً وخلال النوم حتى الصباح .

## \* طرق علاج التهاب حوض الكلية \*

١. مغلي الشمر: يستعمل مغلي الشمر لمعالجة التهاب حوض الكلى وذلك بوضع ملعقة صغيرة من حبيبات الشمر فيما مقداره كوب ماء في إناء على النار حتى يغلي ويترك يغلي دقيقتين على النار ثم يصفى ويغطى لمدة ١٠ دقائق ويشرب وهو فاتر بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية يوميا .
٢. بصل ومطحون النوى: تؤخذ بصلة صحيحة دون أن تقشر إطلاقاً ويدفع بداخلها (يحشى) طحين نوى البلح المطحون جيذا بنصف حجمها وذلك بعد تحميصه كالبن، ثم تؤكل مرة واحدة كل يوم، ولمدة أسبوع .

## \* طرق علاج الولادة السهلة \*

١. مستحلب الينسون: يستخدم مستحلب الينسون في تقوية الطلق أثناء الولادة، ويعمل على تسهيلها ، كما يفيد في تهدئة أعصابها وإبعاد القلق عن الأم .
٢. مغلى أوراق المريمية: يغلى مقدار ملعقة كبيرة من مطحون أوراق المريمية مع الماء ثم يصفى ويشرب بمجرد الشعور ببوادر الطلق .
٣. زيت بذور الكتان أو الزيت الحار: إذا تناولت السيدة المقدمة على الوضع ملعقتين كبيرتين من الزيت الحار فإن ذلك له أحسن الأثر في تسهيل عملية الولادة كما أن هذه الطريقة مجربة ومضمونة.
٤. مستحلب رجل الأسد : يصب الماء المغلي على ملعقة صغيرة من مطحون رجل الأسد وتقلب جيدا، وتغطى مدة عشر دقائق، ثم تشربها السيدة المقدمة على الولادة بكامل محتوياتها فإن ذلك أفضل للولادة.

## \* طرق علاج السعال \*

١. الشمر: يستعمل مستحلب الشمر لعلاج السعال، ويحضر المستحلب بوضع ملعقة صغيرة من عشبة السعتر في كوب زجاجي ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويحلى بقليل السكر ويقلب جيدا ويشرب منه ١-٢ كوب يوميا بعد الوجبة الغذائية.
٢. البصل والعسل: تعالج نوبات الكحة والسعال ونوبات البرد والربو، وذلك بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل.
٣. التين المجفف: لعلاج السعال الديكي شرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يوميا ولمدة أسبوع.
٤. زبيب: يطبخ الزبيب بالماء ويحلى بالسكر ويستعمل لتلطيف وعلاج السعال عند الأطفال وإخراج البلغم.

### \* طرق علاج السموم \*

١. مغلى بذور البابونج: يشرب مغلى بذور البابونج وليست الأزهار بعد تحليلته بالسكر ، لأنه مفيد جدا
٢. محروق حبة البركة: في حالة الخوف من وجود ثعابين أو عقارب داخل المنزل، فإنه عند حرق حبة البركة، تشكل رائحتها طارد للثعابين والعقارب.
٣. مشوي التفاح: تناول تفاحة مشوية يفيد في حالة تناول أدوية سامة بالخطأ فإنه يخفف من حدة التسمم لحين الوصول إلى مركز صحي.
٤. مغلي مفروم أزهار البابونج: يستعمل مغلى مفروم أزهار البرتقال الطازجة لعلاج لسعة العقرب ، ولتخفيف حدتها وذلك شربا مع ضرورة نقل المصاب إلى الاسعاف.

### \* طرق علاج اضطرابات وأعراض سن اليأس \*

١. مستحلب الينسون: يفيد الينسون في تقوية المبيض في سن اليأس.
٢. المريمية: يعمل مستحلب المريمية بوضع ملعقة صغيرة في كوب زجاجي، مع صب الماء المغلي فورا على المريمية، وتترك مغطاة ثم تصفى ويشرب منه معدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.
٣. الزعرور: يستخدم الزعرور لمعالجة هيجان الجسم وعلاج الأرق، واضطرابات القلب العصبية، كما أنه يعتبر علاجاً جيداً ومفيداً.
٤. الرياضة والتسلية: للتخفيف من الأعراض التي تصاحب سن اليأس يجب العناية بالمريض بتحسين صحتها بالرياضة.

### \* طرق علاج سقوط الشعر وقشر فروة الرأس \*

١. زبيب وصبر: إذا دق الزبيب دقا جيدا، وأضيف إليه بنفس الكمية ماء الصبر المفروم وطلبت به على القراع أو على ثعلبة الرأس أذهب العلة خلال شهر.
٢. حنة: يستخدم مخلوط الحناء بالخل والماء بمقادير متساوية مع قليل من الليمون في علاج التهابات فروة الرأس، كما أنها تعمل على تقليل إفراز العرق.
٣. مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون: إذا دهنت رموش العين والحوارب فإن ذلك يؤدي إلى طول الرموش وكثافة الحوارب ويصحب ذلك تدليك هادىء.
٤. بذور البقدونس و زيت الخروع: يعمل مرهم من مطحون بذور البقدونس والممزوجة بـ زيت الخروع لإزالة قمل الرأس عن طريق الدهن على الرأس.

### \* طرق علاج السل الرئوي \*

١. الجرجير: تناول الجرجير الأخضر الطازج يعمل على معالجة السل الرئوي، وكذلك تنظيف الصدر من البلغم بسهولة.
٢. سحلب: يشرب السحلب لإيقاف النزيف الداخلي من الرئة ويعمل هذا المستحلب بالطريقة العادية، بنسبة ١-٢ ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب من ٢-٣ فناجين يوميا ويشرب بجرعات صغيرة بعد كل وجبة.
٣. مستحلب الينسون: يفيد في معالجة نوبات ربو السل ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذور الينسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

## \* طرق علاج سوء الهضم والإضرابات المعوية \*

١. مستحلب الينسون: يستعمل مستحلب الينسون لتقوية الجهاز الهضمي عند المسنين وقد سبق ووصفنا طريقة تحضير مستحلب الينسون.
٢. عصير الجرجير: يستخدم عصير الجرجير الطازج لمعالجة عسر الهضم، ويعمل العصير بهرس أوراق الجرجير وعصرها في مفرمة اللحم أو الكبة، ويتناول مريض عسر الهضم ملعقة كبيرة من العصير ١-٣ مرات في اليوم ومن الضروري عدم الإفراط في تناول عصير الجرجير حتى لا يؤدي إلى الإسهال أو إلى اضطراب الهضم فمن الضروري الالتزام بالجرعة المذكورة.

## \* طرق علاج الضعف الجنسي \*

١. الأناناس: أكل فاكهة الأناناس الطازجة يقوي النواحي الجنسية وينشط الأعصاب ويقوي الانتصاب .
٢. البلح الرطب الأسود: أكل بلح رطب بمقدار ٤-٥ ثمرات ناضجة وطازجة ومضافا إليها بنفس حجمها صنوبر طازج يقوي الناحية الجنسية، ويزيد من إفراز السائل المنوي ، ويمنع عن مرضى البول السكري .
٣. جوز عين الجمل: تناوله يقوي وينشط جنسيا ولكن يحظر تناوله على مرضى البول السكري .
٤. الحمص: تناول الحمص الذي يبيعه أصحاب البقالة في منتصف الطعام وليس في أوله أو آخره وذلك بمعدل حفنة واحدة خلال اليوم فإن ذلك يزيد من القدرة الجنسية .
٥. أبو فروة: تناول ٢-٤ ثمرات يوميا يقوي جنسيا ولكن لا يجب الإفراط في تناوله.
٦. قلقاس: أكله يقوي جنسيا وهو غير ضار إذا كان مطبوخا بالطبخ.



### **\* طرق علاج المغص المعوي \***

١. شاي الكراويا: شرب شاي الكراويا يزيل المغص المعوي والآلام المعوية.
٢. بيض وعسل نحل: إذا اضيف البيض مع عسل النحل النقي في نصف كوب ماء وشربه المريض سكن آلام المغص بصورة سريعة.
٣. سعتر وزيت الزيتون: إذا خلط سعتر مع زيت الزيتون والكمون المسحوق جيدا واستنشق المريض من هذا المزيج فإنه يحلل ويخفف كل أنواع وآلام المغص وهذه الطريقة بطيئة إلا أنها مؤكدة.
٤. بصل وخل: في حالات المغص الكلوي تشرب ملعقة خل مع ملعقة بصل ممزوجتان فإن المغص ينتهي خلال دقائق.

### **\* طرق علاج التهاب مجرى البول \***

١. الثوم: إن تناول فصين من الثوم يوميا على الريق مع التبليغ بالماء يساعد إلى حد بعيد على اندمال التهاب مجرى البول.
٢. مغلى أوراق الجرجير: تفرم أوراق الجرجير بعد غسلها وتفرم ثم تغلى في وعاء على النار به كوب ماء لكل نصف حزمة جرجير لمدة نصف دقيقة ثم يغطى ويترك ليبرد مدة عشر دقائق يشرب بعدها المغلى بكامل محتوياته، ويشرب كوبان يوميا بعد وجبات الغذاء.
٣. البصل: إن تناول بصليتين متوسطتي الحجم في اليوم بواقع بصلة مع طعام الفطار وأخرى مع العشاء، يفيد في علاجات التهابات المجرى البولي .
٤. السعتر: تناول كوبين من مغلى السعتر مرة قبل الفطار وأخرى بعد العشاء يفيد في علاج التهاب مجرى البول.

### **\* طرق علاج حصوة المرارة \***

١. مستحلب النعناع الطازج أو الجاف: شرب ٢-٣ فنجان من مستحلب النعناع الممزوج مع الحليب يساعد في تسكين مغبص حصوة المرارة واضطرابات المرارة، آخذين بعين الاعتبار الاستعداد للقيء.
٢. الفجل البلدي أو الإفرنجي: يؤكل يوميا رأس فجل قبل الغداء بربع ساعة ومرة بعد العشاء بمدة ربع ساعة .
٣. مستحلب أوراق الفراولة: يستخدم مستحلب أوراق الفراولة الطازجة أو الجافة في تسكين آلام حصوة المرارة وذلك بشرب المستحلب بواقع ثلاثة فناجين يوميا ، ويحضر المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى مغلي كوب ماء ثم تركه لينقع مدة خمس عشر دقيقة ثم يصفى ويشرب فائرا بواقع كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.

### **\* طرق علاج التهاب المثانة \***

١. أوراق الملفوف أو أوراق الكرنب: تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتنزع أضلاعها وترق بالنشاب حتى تصبح لينة ثم تثبت طبقتان من هذه الأوراق فوق بطن المريض بواسطة رباط خفيف.
٢. مغلى جذور النجيلة: غلى ملعقتين كبيرتين من جذور النجيلة المطحونة في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه أربع مرات في اليوم وذلك بمعدل نصف كوب في المرة الواحدة.
٣. مغلى قشور الفاصولياء الخضراء: تؤخذ ملعقة صغيرة من قشور الفاصولياء وتغلى في كوب من الماء ثم يرفع عن النار ويغطى جيدا لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء بعد أن يصفى، ويستمر هذا العلاج لمدة أسبوعين.

### \* طرق علاج حصوة المثانة \*

١. كنبات الحقول: يغمر حوالي سبعون غرام من كنبات الحقول في لتر ماء ويغلى على نار هادئة جدا ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة ويشرب خلال النهار على خمس دفعات .
٢. شاي أوراق العليق: يؤخذ ٥٠ غرام من أوراق العليق وتغمر في الماء ويوضع على النار حتى يغلى، ويواصل الغلي الهادئ للعشبة لمدة ٣ دقائق ويترك الشاي ينقع مدة ١٠ دقائق وهو مغلى، وتُشرب الكمية خلال النهار .
٣. أوراق الملفوف: تؤخذ الأوراق وتثبت على البطن بقطعة قماش بعد أن تكون نزعنا أضلاعها وليناها بالنشاب .

### \* طرق علاج الزكام \*

١. مسحوق أزهار البابونج: يتم عمل المسحوق بسحق أوراق أزهار البابونج في الهاون ثم ضربها في المطحنة حتى تصبح مثل البودرة ثم تستنشق بالأنف على راحة اليد عدة مرات وحتى العطس اللازم.
٢. ثوم: مضغ الثوم أو طبخه يفيد في الحد من الزكام، وتناول عشر فصوص من الثوم يوميا يساعد كثيرا من الوقاية من الزكام .
٣. تمر هندي : تناول كوبان من شراب التمر الهندي يفيد في الحد من الزكام.
٤. الرمان و عسل النحل: إذا خلط مسحوق بنور الرمان الطازج مع نفس مقداره حجما من العسل ثم قطر في الأنف فإن ذلك يقاوم الزكام وأورام الغشاء المخاطي.
٥. جزر أصفر: أكل الجزر الأصفر بكامل محتوياته يقي إلى حد بعيد من الإصابة بالزكام والأنفلونزا.

## \* طرق علاج الزغطة \*

١. مضغ عود من الشبث يذهب الزغطة بعد وقت قصير جدا.
٢. مضغ حب الشمر بالفم مضغا جيدا، ولذلك يجب وجود حب الشمر داخل كل منزل حيث أنه له استخدامات كثيرة في الطب الشعبي الحديث.
٣. تؤخذ ملعقة شاي من حب الكراويا ثم تغمر في كوب من الماء الساخن، وتترك لتتقع مدة ٥-١٠ دقائق، ويصفى المغلي ويشرب وهو دافئ وذلك حل ممتاز لإنهاء الزغطة .
٤. تؤخذ ملعقة خل وملعقة سكر في الفم، ويحتفظ بها أكبر مدة ممكنة داخل الفم، فإن ذلك يذهب الزغطة وبسرعة.

## \* طرق علاج الصلع \*

١. البصل: تدلك جلدة الرأس بمفروم البصل والمداومة على ذلك لمدة طويلة دون كلل فإن الشعر ينبت من جديد.
٢. جرجير و كحول: يستخدم الجرجير لإنبات الشعر بعد أن يكون سقط من الرأس بعد الحميات، ولهذا السبب يمزج الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ويضاف إلى هذا المزيج أزهار الورد لتحسين الرائحة، ويدلك جلد الرأس عدة مرات يوميا بهذا المزيج .
٣. الثوم والكحول: تفرم ثلاث فصوص من الثوم فرما ناعما، وتوضع مع كمية مشابهة من الكحول في زجاجات محكمة السد. وتترك لمدة أيام في الشمس ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين يوميا.
٤. ريش السمان و زيت الزيتون: إذا أحرق ريش طائر السمان واستخدم المسحوق المتخلف عن الرماد في دهن الشعر مع قليل من زيت الزيتون وقليل من زيت الخروع فإنه يطول الشعر ويحسنه.

## \* طرق علاج نوبات الصرع \*

١. زيت البندق: يستعمل زيت البندق للمصابين بالصرع، وتناول زيت البندق بمعدل ملعقة يوميا، بواقع ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع طعام العشاء.
٢. التوت الطازج: تناول التوت الطازج بنوعيه الأبيض والأحمر ينفع في علاج حالات الصرع ويصير تناوله كفاكهة بعد تناول طعام الغداء بمقدار يتناسب مع صحة المريض إلا أنه يحظر على مرضى البول السكري .
٣. القرنفل: يوصف قرنفل بأنه يشفي من الصرع وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوقه مع السكر سفوفا بواقع مرة واحدة في اليوم.
٤. القهوة: من المفيد جدا تناول الشخص المصاب بالصرع لفنجان من القهوة ثلاث مرات في اليوم. وذلك بالنسبة لكبار السن فقط، وذلك بواقع فنجان بعد كل وجبة.

## \* طرق علاج الصداع \*

١. قشر البرتقال: يفرك بقشر البرتقال مكان الصداع والجهة بالزيت الناتج من الجهة الصفراء الخارجية ثم توضع نفس القشرة على مكان الصداع وتثبت.
٢. أوراق النارنج الجافة المطحونة: تغلى حفنة صغيرة من مطحون أوراق النارنج الجافة أو الطازجة فيما مقداره كوب ماء، ويشرب كوب، وحتى ثلاث أكواب يوميا حسب الاستصواب، ويمكن التحلية بالسكر أو العسل.
٣. حبة البركة و الينسون و القرنفل: توضع ملعقة صغيرة من كل الأنواع السابقة في كوب زجاجي ، ويصب عليها الماء المغلي ويشرب من هذا المستحلب كوب بعد الإفطار وكوب بعد العشاء يوميا، كما يمكن تحليته بقليل من السكر.

### **\* طرق علاج صداع نصفي \***

١. عسل النحل النقي: تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي يعد مسكن للصداع النصفي .
٢. بخار الماء والخل: يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي وينتشر بخارا من الوعاء عندها يستنشق المصاب ٧٥ مرة من البخار حتى تساعد في زوال آلامه.
٣. قرنفل و حبة البركة و شعير و عسل نحل نقي: تؤخذ مقادير متساوية من مطحون أعشاب السابق ذكرها وتخلط جيدا ثم تعجن في عسل نحل أبيض ثم تفرش العجينة مكان الصداع من المساء قبل النوم وحتى الصباح فإن ذلك يساعد مريض الشقيقة على الشفاء.

### **\* طرق علاج اليرقان (الصفراء) \***

١. اللبن الرائب: إذا دام المريض على تناول اللبن الرائب لمدة طويلة فإن ذلك يساعد على سرعة الشفاء.
٢. الفستق المنقوع في الخل: إذا نقع الفستق في الخل، لمدة ساعة ثم انتشل من الخل بعد ذلك، وأكل بمعدل قبضة يد من الفستق يوميا أفاد في علاج اليرقان.
٣. عصير الفجل (بأنواعه): يستعمل عصير الفجل لمعالجة آلام حصوة المرارة، ويمكن الحصول على عصير الفجل بفرم العشبة بالكامل بعد غسلها ويشرب منه مقدار ٤٠٠-٥٠٠ جرام يوميا مع الوجبات الثلاث.
٤. مستحلب النعناع: إن مستحلب النعناع من أحسن الأدوية لمعالجة اضطرابات المرارة وحصواتها ، ويعمل المستحلب من حفنة أوراق نعناع مع ماء مغلي ثم يغطي الكوب لمدة عشر دقائق ، ثم يشرب بهدوء .

### \* طرق علاج غازات البطن \*

١. ماء زهر البرتقال: إن ماء زهر البرتقال بواقع خمس نقط لكل كوب ماء شرب يزيل الغازات تماما .
٢. ماء الحلبة: ماء الحلبة المغلي مع بذور الحلبة والناتج منها ينفع في علاج المغص العارض من الرياح، ويشرب مع القليل من السكر بواقع كوب بعد الفطار وآخر بعد العشاء عند ظهور عوارض غازات البطن .
٣. القرفة: شرب شاي القرفة يذهب المغص المعوي ويزيل الرياح .
٤. كزبرة: يفي منقوع ٢٥-٣٠ جراما من الكزبرة اليابسة في لتر ماء في علاج عسر الهضم والانتفاخ ورياح البطن .
٥. ليمون: شرب عصير ليمون يشكل طاردا قويا للغازات .

### \* طرق علاج غدة درقية \*

١. عصير الجرجير: إذا تناول عصير الجرجير بمعدل ١-٣ ملاعق كبيرة في اليوم الواحد، بمعدل ملعقة بعد كل وجبة، فإنه يساعد كثيرا على الشفاء ويمكن شرب العصير مع الماء أو الحليب.
٢. مرهم أوراق الجوز: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة الغدد المتضخمة، ويحضر هذا المرهم بهرس أوراق الجوز الغضة بدون ساقها وأزهارها ومزجها جميعا على النار بكمية من الشحم الحيواني، ويخلط الجميع جيدا حتى يصبح المزيج متجانس وصالح للاستعمال وتدهن به مكان الغدد المتضخمة عدة مرات.
٣. محلول نقط اليود الأربع: يشرب أربعة أكواب من الماء يوميا بعد الطعام بحيث يكون في كل كوب نقطة يود واحدة ويكون آخر كوب من المحلول عند النوم ليلا .

### \* طرق علاج التهابات الغدة النكافية الوبائي \*

١. لبخة بذور الكتان: تسحق بذور الكتان وتطحن جيدا ثم تعجن بالماء الساخن حتى تصبح متجانسة ثم تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطي بطبقة أكبر من نسيج سميك .
٢. مستحلب المريمية: تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر مدة ١٠ دقائق في كوب ماء مغلي ثم تصفى بعد ذلك ويشرب الشاي على جرعات ويؤخذ من هذا الشاي ثلاثة أكواب يوميا بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .
٣. أوراق الملفوف : تنزع أضلاع الأوراق وترق بالنشاب حتى تلين ثم توضع على الغدد الصماء وهي دافئة وتترك لتأخذ مفعولها لمدة لا تقل عن ساعتين أو عند النوم حتى الصباح .

### \* طرق علاج الذبحة الصدرية \*

١. يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب مستحلب أم الألف ورقة أو أخيليا ذات الألف ورقة على الريق يوميا، ويصنع المستحلب كالشاي الكشيري أي توضع ملعقة أم الألف ورقة مصحونة جيدا في براد ماء ساخن وتغطي لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب واحد يوميا على الريق، وهذه هي الوصفة الوحيدة في طب الأعشاب.



## **\* طرق علاج أمراض العيون \***

١. خس: تناول خسة واحدة يوميا يقوي الإبصار بصورة واحدة يوميا .
٢. مستحلب السعتر: وضع ملعقة كبيرة من السعتر في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ نصفه غسولا للعين، والنصف الآخر مشروباً بمعدل ثلاث مرات يوميا، ويجب أن يكون الغسول باردا مهما كانت الأسباب.
٣. صنوبر: إن محروق ثمار الصنوبر من أجود أنواع الكحل حفظاً للأجفان وحدة البصر اكتمالا .
٤. ماء الرمان وعسل النحل النقي: إذا استخرج ماء الرمان أو عصيره بشحمه وطبخ مع قليل من عسل النحل حتى يصير كالمرهم وأكل به قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات.

## **\* طرق علاج التهاب وتقيح اللثة \***

١. الزنجبيل: أن تدليك الضرس الموجوع بسبب تقيح اللثة بالزنجبيل يشفيه من الألم.
٢. أوراق النعناع الطازجة : مضغها يفيد ويسكن آلام اللثة الموجوعة.
٣. سعتر طازج: مضغ السعتر وخصوصا الطازج يشفى بشكل عام من آلام وأوجاع الأسنان واللثة.
٤. المريمية: ملعقة صغيرة من المريمية تغمر في كوب من الماء الساخن المغلي ثم تغطى وتترك لتتقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ليبرد ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند النوم ليلا.
٥. الكمون والخل: إذا غلى الكمون والخل على نار هادئة وبمقدار متساوي ثم يترك ليبرد ثم غرغر به فإنه يذهب وجع وألم اللثة ويحتاج لمدة طويلة.

## **\* طرق علاج التهاب اللوزتين \***

١. قشر ولحاء البلوط: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من قشر البلوط أو لحائه المطحون جيدا وتوضعان في وعاء به مقدار لتر ماء على نار هادئة حتى درجة الغليان وتترك تغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل للغرغرة على مدار اليوم.
٢. تفاح و سكر نبات و ينسون: يستعمل التفاح الممزوج مع سكر نبات مع الينسون ويؤكل مع بعضه البعض على الريق بمعدل تفاحة واحدة وملعقة صغيرة من سكر النبات المطحون وأخرى مع الينسون فإن ذلك يعجل بشفاء اللوزتين.
٣. عسل نقي و عصير ليمونة بانزهير: الغرغرة بخليط ملعقة عسل مع نصف كوب ماء ساخن مع عصير ليمون بانزهير ثلاث مرات يوميا فإنه يقضي على التهاب اللوزتين الشديد .

## **\* طرق علاج تساعد على إدرار لبن المرضعات \***

١. تدليك زيت الخروج: في حالة إدرار لبن صدر المرضعات يدلّك الثديان بزيت الخروج لتحسين هذه الحالة .
٢. شراب أو شربات التين البرشومي: إن تناول التين البرشومي يدر لبن صدر المرضعات بصورة جيدة وملموسة، وذلك بكوب شربات بعد كل وجبة غذائية.
٣. بذور الكراوية: تعطى بذور الكراوية كحساء أو مستحلب للنساء في الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن أو للمعاونة على إدراره.
٤. زيت الحلبة: ٢٠ نقطة زيت خلال اليوم تساعد على إدرار اللبن لدى المرضعات ، إذ أن هذا الزيت هو الغذاء للطفل كما أنه يمنع الإصابة بالنزلات المعوية وخاصة في فصل الصيف.

## \* طرق علاج النزلة المعوية \*

١. التوت الطازج: يستعمل عصير التوت الطازج وليس الناضج لشفاء الإسهال وذلك بمعدل كوبين يوميا .
٢. مغلي جذور الزعرور: إن مغلي ثمار الزعرور اليابسة يوقف النزلة المعوية الشديدة. ويؤخذ ١-٢ ملعقة صغيرة من ثمار الزعرور المطحونة والمغلية فيما مقداره كوب ماء مغلي بمعدل مرتين في اليوم الواحد، مرة بعد الإفطار تكرر أخرى بعد العشاء إلى أن تزول وتوقف النزلة المعوية وتزول حالة الإسهال.
٣. قشر البصل: تغمر مقدار قبضة قشر بصل في نصف لتر من الماء البارد، ثم توضع بعد ذلك على النار لدرجة الغليان، ثم ترفع عن النار لمدة عشر دقائق ثم تصفى جيدا ويلاحظ أن لون المغلي يشبه لون الشاي بالضبط ويقسم هذا المغلي بعد ذلك إلى ٢-٣ أجزاء ويشرب على عدة مرات.

## \* طرق علاج النزلة الشعبية \*

١. مغلي حبيبات الشمر: ويؤخذ منها ملعقة صغيرة مملوءة بالعشبة، وتوضع في إناء به ما مقداره كوب ويوضع على النار حتى الغليان فقط ثم يرفع عنها ويغطى جيدا بعد أن يقلب جيدا ويترك مدة عشر دقائق وبعدها يشرب، وهو يفيد معالجة النزلات الشعبية فهو يزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي ويسكن الآلام.
٢. مستحلب أوراق البنفسج: يستعمل مستحلب أوراق وأزهار وجذور البنفسج على حد سواء لمعالجة النزلات الشعبية وذلك لدى كبار السن فقط وأما بالنسبة للأطفال وصغار السن فإنه يستعمل مستحلب أزهار البنفسج .

### \* طرق علاج النقرس \*

١. مغلي التفاح: لعلاج النقرس يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر الأمريكي فيما مقداره كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك لمدة دقيقة، ثم يصفى ويقلب ويغطى، ويشرب من هذا المغلي المصفى من ٣-٦ أقداح يوميا بمعدل ثلاثة بعد وجبات الطعام وثلاثة بين هذه الوجبات وأخرها عند الخلود.
٢. شراب التفاح: إن تناول شراب التفاح بنفس المعدل السابق يؤدي إلى نفس الكفاءة العلاجية، ويشرب هذا الشراب بمعدل ملعقة كبيرة من الشربات لكل كوب ماء واحد.
٣. الخيار: تناول الخيار يفيد في علاج النقرس وداء المفاصل ويجب أن يؤكل الخيار بكامل محتوياته وبحيث يكون من النوع الكبير أو المتوسط الحجم لأن النوع الصغير لا يفيد في العلاج.

### \* طرق علاج الحساسية \*

١. عفس و عدس و قشر الرمان و ماء بحر: إذا طبخ مطحون كل من العفس والعدس وقشر الرمان وبمثل أحجامها جميعا أحضرنا من ماء البحر وعجنت جيدا به حتى يصير مثل المرهم ثم استخدم بعد ذلك طلاء لأماكن الإصابة بالحكة فإنها تشفى.
٢. كبريت و نظرون و عسل نحل: يخلط مسحوق الكبريت مع مسحوق النظرون مع ضعف حجمها عسل نحل و يطلى به مكان الإصابة، فإنه يشفى الحكة.
٣. حصرم العنب: يعصر حصرم العنب أولا بأول ويدهن بهذا العصير المصفى جيدا مكان الحكة بالطلاء والدلك الهادئ فإنه يقضى على الحكة ويشفى مكانها.
٤. شبت و عفس و خل: إذا طبخت بمقادير متساوية فإنها تذهب الحساسية .

### \* طرق علاج الحصبة \*

١. تفاح: يشرب التفاح السائل المقطر أو عصير التفاح حسب الحاجة فهو مفيد في علاج الحصبة بأي كمية.
٢. فراولة: يفيد أكلها في تقوية الجسم في فترة النقاهة.
٣. أوراق العليق: تغمر ملعقة كبيرة من أوراق العليق النظيفة الطازجة أو الناشفة، مع كوب ماء مغلي فوراً وتقلب ثم تغطى وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى هذا المستحلب ويشرب كوبان في الفواصل بين الوجبات بواقع كوب في كل مرة.
٤. بنفسج عطر: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار (بنفسج عطر) وتغمر في كوب من الماء المغلي فوراً ثم تغطى وتترك لتتقع لمدة خمس دقائق ، ويشرب كوب واحد موزع على أربع جرعات خلال اليوم .

### \* طرق علاج حصوة الكلى \*

١. بصل: أكل وتناول البصل الطازج البلدي ينقى الجسم من الأملاح ونظيره منها ويقلل من نسبة احتمال الإصابة بحصوة الكلى.
٢. محروق قشر الفستق: إذا حرق مطحون قشر الفستق الخارجي، حرقاً كاملاً وصحن ثم تناول المريض هذا المطحون سفوفاً مع تبليله بالماء، فإنه جيد للكلى ومنع حرقات البول ويكون السفوف بواقع ملعقة صغيرة فقط يومياً بعد العشاء.
٣. زعفران و لبن و لب بطيخ محمص: شرب مطحون الزعفران مع اللبن وأكل لب البطيخ المحمص بنسب بسيطة فإنه ينفع في علاج الحالة.
٤. الفراولة: أكل وتناول الفراولة ينقى الجسم من الرواسب والتراكمت والتي قد تسبب الحصوة .

## \* طرق علاج حرارة الجسم \*

١. بقدونس: يضاف نبات البقدونس إلى السلطة لتخفيض درجة حرارة الجسم، ويمكن مضغه منفصلا بعد غسله غسلا جيدا فيعرق الجسم ويخفض من درجة حرارته.
٢. خيار طازج: يؤكل الخيار الطازج بكامل محتوياته، وبقشره بعد غسله جيدا بالماء الصابون مع ضرورة تناول نصف كيلو جرام يوميا.
٣. جنزبيل: شرب شاي الجنزبيل يعرق الجسم، ويخفض درجة حرارته.
٤. السعتر: شرب شاي السعتر يخفض درجة حرارة الجسم ويعرقه .
٥. شجرة مريم: إذا مضغ نبات شجرة مريم فإنها مضاد عام للحمى، ويعرق الجسم، ويخفض من درجة حرارته.

## \* طرق علاج حمى الطلح \*

١. خيار و لبن حليب: يستعمل الخيار المفروم أو اللبن لتسكين آلام حمى الطلح و معالجة العطش الذي يصاحبها.
٢. بندق أخضر: يستخدم البندق الأخضر عند بداية ظهور البندق في تخفيض درجة الحرارة، وذلك بغلي بعض من حبات البندق التي تصاحب البندق الأخضر في كوب من الماء الساخن ثم شربه بعد أن يبرد قليلا.
٣. منقوع جذور النجيلة: يستخدم منقوع جذور النجيلة البارد كشراب منشط في أيام الصيف الحارة وفي معالجة الحميات عموما ومنها حمى الطلح.
٤. زيت الحبة السوداء: تفيد مادة النيجلون الموجودة في الحبة السوداء في علاج أزمات الربو والحساسية والسعال الناجمة عن الإصابة بحمى الطلح، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء أو ما يعرف بزيت البركة وذلك في الصباح وبعد الإفطار مباشرة مع مشروب ساخن، وتكرر العملية في المساء.

### \* طرق علاج اضطرابات الحيض \*

١. جرجير: لإدرار الطمث يستخدم عصير الجرجير، ولاستعماله تؤخذ ملعقة كبيرة من عصير الجرجير ٢-٣ مرات خلال اليوم الواحد، وذلك إما مع الماء أو الحليب كما يستعمل مستحلب الينسون لإدرار الطمث .
٢. سحلب: لإيقاف نزيف الرحم يستعمل مستحلب السحلب.
٣. أزهار البابونج: يستعمل شاي البابونج لإيقاف الحيض المفرط وذلك بأن تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً، ثم يترك لينقع مدة ٥-١٠ دقائق ثم يصفى جيداً.

### \* طرق علاج حب الشباب \*

١. الابتعاد عن المواد الكربوهيدراتية: من الضروري الإقلال من تناول الدهون والمواد الكربوهيدراتية، والشاي والقهوة والحلويات ما أمكن، والبطاطس المحمرة التي تباع في الأسواق بصفة خاصة.
٢. حبة سوداء و قشر الرمان و خل و زيت حبة البركة: تضرب في المطحنة حبة سوداء وقشر الرمان ثم يخلطان بعد ذلك في كوب ماء به ملعقة كبيرة خل، ويسخن هذا الخليط ثم يخلط بملعقة صغيرة زيت حبة بركة. وتدهن بهذا المخلوط حبوب الشباب دعكا خفيفا متواصلا حسب استئصواب المريض وذلك لمدة شهر حتى تزول الحبوب.
٣. ملفوف أخضر: تؤخذ بعض أوراق الملفوف الأخضر وهو كرنب صغير الحجم بنفسجي اللون، وتفرم فرما ناعما على المفزمة ثم تدق بعد ذلك وتوضع ككمادات لمدة نصف ساعة ولهذه الأوراق مفعول عجيب .

### \* طرق علاج الحكة (الجرب) \*

١. عجین الحنة: إذا ضمدت الأورام التي ترشح ماء بعجین الحنة ووضعت فوق مكان الجرب المتقرح المزمّن نفعت كدواء جيد ومفيد حتى الشفاء .
٢. الرجلّة: إذا فرمت الرجلّة في مفرمة اللحمّة أو دقت في الهاون النحاس، واستعملت مرهما منفصلا أول بأول، أفاد في علاج الحكة والجرب.
٣. زيت الزيتون: يفيد زيت الزيتون في حالة وجود حكة في الشعر فإذا دلكت فروة الرأس بزيت الزيتون كل مساء لمدة ربع ساعة ولمدة ١٠ أيام متتالية دون انقطاع مع ضرورة تغطية الرأس عند النوم ليلا يفيد في إزالة الحكة والجرب وكذلك يفيد في منع سقوط الشعر.
٣. حب الرمان و العسل: إذا خلط مطحون حب الرمان بنفس المقدار حجما مع العسل وطلّي به مكان الجروح أو القروح أو الحكة كان ذلك مفيدا في العلاج.

### \* طرق علاج التهاب الحلق \*

١. خبيزة: يستخدم مغلي أوراق الخبيزة للمضمضة والغرغرة ويفيد ذلك شراب المغلي أيضا في حالة التهاب اللوزتين، ويحضر المغلي من ملعقة كبيرة من مهروس أوراق الخبيزة مع كل فنجان من الماء وتستخدم في ذلك الأوراق الطازجة أو اليابسة على حد سواء.
٢. أزهار البابونج: يستخدم مستحلب للغرغرة ويحضر بغلي ملعقة كبيرة من هذه الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ثم يصفى بعد ٥ دقائق ويستعمل كغرغرة بعد أن يصبح دافئا نسبيا .
٣. ليمون: يؤخذ عصير نصف ليمونه ثم يصب فوقه كوب من الماء الفاتر، ويستعمل على شكل غرغرة.



### \* طرق علاج التهاب الحنجرة \*

١. غرغرة النعناع: وذلك بغلي النعناع الطازج أو اليابس المجفف ثم تركه حتى يصبح دافئا ثم يصير استعماله كغرغرة عدة مرات في اليوم .
٢. عرق سوس: يشرب مغلي عرق سوس لمعالجة التهاب الحنجرة، ويعمل المغلي وبصفة من الجذور بنسبة ملعقة صغيرة من عرق السوس لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يوميا.
٣. التفاح: تناول تفاحة في اليوم بعد العشاء مباشرة يساعد في علاج الالتهاب.
٤. بصل: يستخدم لبخ البصل سواء شرائح أو مفروم إذا وضعت حول الرقبة وفوق الحنجرة وذلك لعلاج الصوت الناتجة من التهاب الحنجرة ويلاحظ أن توضع اللبخة ساخنة ويتم تغييرها كل ١٢ ساعة.

### \* طرق علاج الدوسنطاريا (الزحار) \*

١. الجزر: يعطى المريض يوميا في حالة إصابته بالدوسنطاريا الجزر المبروش وذلك بواقع ثلاث مرات يوميا خلال وجبة الطعام الخاصة والتي يحددها الطبيب المتخصص.
٢. القرنفل: يؤخذ ٢-٣ حبات القرنفل وتغمر في كوب من الماء المغلي وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق ويصفى المغلي ويشرب وقد يصحن القرنفل ويؤتى بمفعول مماثل.
٣. الكمون: تناول الكمون المطحون على شكل سفوف بعد تناول الطعام بواقع ملعقة صغيرة يؤدي إلى إمسك الدوسنطاريا والحد من شدتها.
٤. المريمية: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية ثم تغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق وتصفى وتشرب في الحال .

### \* طرق علاج الديدان المعوية \*

١. بقدونس و كرفس و أزهار بنفسج: تغلى نصف حزمة بقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من أزهار البنفسج مع كأس من الماء، ويشرب صباحا على الريق كعلاج لطرد ديدان الإسكارس.
٢. تمر: أكل التمر على الريق يقتل الديدان المعوية.
٣. أكل رمانة والبطور بها على الريق يسقط ويخرج الديدان.
٤. أكل الرجلة للطازجة والبطور بها على الريق يسقط ويخرج الديدان.
٥. أوراق السذاب: لطرد الديدان عند الأطفال يضاف إلى طعام الأطفال يوميا مسحوق ورقة أو ورقتين من أوراق السذاب.
٦. مغلي خلة: إذا شرب على الريق بنفس الطريقة السابقة يسقط ديدان الإسكارس المعوية.

### \* طرق علاج الدامل \*

١. ترمس وزيت خروع: يدق ويسحق الترمس الناشف في الهاون النحاس وينعم المقدار مع زيت الخروع يستعمل كمرهم موضعي لإنضاج الدامل وعلاج وشفاء الجروح والقروح المستعصية.
٢. عدس: إذا دق وسلق العدس الأصفر وهرس وسلق بالماء المغلى، ووضعت منه كمادات على الخراجات فتحتها.
٣. زيت الزيتون: يفيد زيت الزيتون كدهان في حالات الخراجات والدامل، وتشقق الأيدي من اثر البرد.
٤. تين برشومي و زيت خروع: يدق الترمس الناضج في الهاون وينعم جيدا ثم يخلط بنفس حجم مقداره بزيت خروع ويدلك به مكان الدامل حتى ينضج ويخرج منها الصديد بعد ٣ أيام.

## \* طرق علاج الأوردة الدوالية (دوالي الساقين) \*

١. غسل النحل: لعلاج جميع الدوالي وتقرحاتها يستعمل العسل النقي كدهان للدوالي ثلاث مرات يوميا مع المساج برفق وحسبان، وكما يصير تناول العسل النقي أكلا بمعدل ملعقة كبيرة بعد كل وجبة غذائية إلى أن يحدث التحسن المطلوب .

٢. الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة طين طبي والذي يباع في الصيدليات ذات الإمكانات الكبيرة ويعجن عجنا جيدا بالماء وبحيث يكتسب لزوجة المراهم ثم يوضع هذا المعجون أو المرهم على قطعة مناسبة من القماش أو الشاش المزدوج ويوضع على مكان الدوالي بحيث يكون سمك طبقة الطين الطبي في سماكة الإصبع وتترك هذه اللصقة لتأخذ مفعولها في مدة لا تقل عن ساعة وتجري هذه العملية قبل النوم ليلا ويمكن تكرارها إلى أن يزول ألم وعرض الدوالي .

## \* طرق علاج الشلل بأنواعه \*

١. الثوم: يقي الثوم إلى حد بعيد من الإصابة بمرض شلل الأطفال ويمكن تناوله ضمن الطعام أو يصير تناوله على الريق في الصباح مع التبليغ بالماء سواء للصغار أو للكبار .

٢. زيت العرعر: يفيد التدليك بزيت العرعر من ٢-٣ مرات في اليوم ولبضعة أسابيع في معالجة شلل العضلات، ويعد زيت العرعر بنقع جزء من الثمار المهروسة من العرعر في ثلاث أضعافه من زيت الزيتون وذلك في زجاجة محكمة السد. وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيام يصفى بعدها.

## \* طرق علاج ضغط الدم المرتفع \*

١. اجتناب ملح الطعام: ملح الطعام يرفع الضغط ولذلك يجب تجنبه ويكون استخدامه في أضيق الحدود.
٢. الفراولة: ينصح بتناول الفراولة خلال موسم الفراولة بكمية قدرها نصف كجم في اليوم الواحد لمريض ارتفاع ضغط الدم وتؤكل ثلث هذه الكمية على الريق في الصباح والباقي مناصفة قبل طعام الغذاء مباشرة وقبل طعام العشاء مباشرة أيضا.
٣. أوراق الزيتون: يوضع ما مقداره قبضة يد من أوراق الزيتون الغضة الطازجة النظيفة المغسولة جيدا في مقداره كوبين من الماء أي ما يعادل نصف لتر و يوضع الجميع في وعاء على النار حتى يغلى غليا هادئا لمدة دقيقة واحدة فقط، ثم تترك حتى تهدأ درجة حرارتها، ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.

## \* طرق علاج انخفاض ضغط الدم \*

١. مرقة دجاج أو لحم: كثيرا ما تكفى مرقة الدجاج أو اللحم لإعادة النشاط الجسمي، ويؤخذ في الصباح أو عند الغذاء كوب من مرقة الدجاج أو اللحم بعد إضافة كمية زائدة من الملح إليها.
٢. صفار البيض مع العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض نيء ثم تضاف له ملعقة صغيرة من العسل السائل وتخفق معه جيدا.
٣. لوز وجوز: ينصح انخفاض ضغط الدم بأكل الجوز، والسبب في ذلك عرف مؤخرا هو أن اللوز، وأفضل من ذلك البندق والجوز لها مفعول جيد لبناء الدم، وذلك لأنها تحتوي علاجا ناجحا لانخفاض ضغط الدم.

## **\* طرق علاج أمراض العيون \***

١. خس: يحتوي الخس على كميات لا بأس بها من فيتامين أ ولذلك فإن المداومة على تناول خسة واحدة يوميا يقوي الأبصار بصورة ملحوظة، ولكن لابد من غسل الخس غسلا جيدا.
٢. ماء الرمان: إذا استخرج ماء الرمان أو عصيره وطبخ مع قليل من عسل النحل حتى يصير كالمرهم وأكل به قطع الصفرة من العين، ونقاها من الرطوبات الغليظة.
٣. القرفة المطحونة: شرب وتناول القرفة يقوي البصر، وتحضير مشروب القرفة الساخن مثل تحضير وعمل الشاي تماما مع ضرورة التقليب المستمر أثناء تحضير هذا المشروب حتى يصبح متجانسا تماما.

## **\* طرق علاج القولون بنوعية \***

١. زيت حبة البركة و مصفى مغلي الينسون: تضاف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على ما مقداره مصفى مغلي الينسون كوب واحد وتشرب هذه الجرعة كل وجبة غذائية مباشرة فهو علاج جيد لإصلاح أحوال القولون وطارده للغازات ويذهب الانتفاخات.
٢. زيت السيرج و زيت الزيتون و الزيت الحار: يضاف ملعقة كبيرة من أحد هذه الزيوت فقط، وحسب الاستصواب على الطعام أو شربها في منتصف الطعام منفصلة مع كل وجبة غذائية.
٣. مضغ الكراث مع الطعام دون ابتلاع محتوياته أو تناول عصير كراث فقط بمعدل ما تحتويه حزمة كراث في اليوم ويحد تماما من آلام وأوجاع القولونجات ويلاحظ من يبتلع فضلات الكراث فلا بد من أن تضره ألياف هذه الفضلات، ولذلك يجب تجنب بلعها مهما كانت الأسباب.

## \* طرق علاج القيء \*

١. نقيع مبشور قشور البرتقال: يؤكد أطباء العرب الأوائل ورواد طب الأعشاب أن شرب منقوع قشور البرتقال الطازجة والمبشورة لمدة ١٠ ساعات و المصفاة مفيد في علاج الغثيان وإيقاف القيء ويحسن أحوال المعدة أيضا.
٢. السعتر: إن سف ملعقة صغيرة من مطحون أعشاب الزعتر مع تبليغها بالماء يوقف القيء ويذهب بل ويفتح الشهية للطعام.
٣. المريمية: يستعمل مغلي المريمية بأن تؤخذ ملعقة صغيرة من المريمية وتغمر في كوب به ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى المغلي ويشرب حسب الاحتياج.

## \* طرق علاج القرحة المعدية \*

١. الموز واللبن: يمكن لمرضى القرحة أن يتناول إصبع موز والمتوفر طوال العام مع كوب من اللبن الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي ثلث نصف ساعة فإن ذلك مفيد ومريح لمرضى القرحة مع ضرورة أن يكون اللبن باردا.
٢. أوراق البنفسج الجافة: إن تناول أوراق البنفسج الجافة أو عمل مغلي منها وشربه مفيد جدا في علاج قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر على حد سواء وذلك لأنه يقلل نسبة الحموضة في المعدة بشكل ملموس.
٣. عرق السوس : يستعمل شراب عرق السوس في علاج الهضم الناجم عن القرحة المعوية يحذر استعمال العرقسوس لمرضى ضغط الدم المرتفع بأي حال من الأحوال. وعلى كل من هو مصاب بارتفاع ضغط الدم من مرضى القرحة المعوية .

### \* طرق علاج القوباء (الحزازة) \*

١. جذور نبات النجيلة: تهرس وتنظف جيدا الجذور وتغلى غليا مستمرا لمدة نصف ساعة ثم تعصر وتصفى وتترك حتى يبرد المصفى ويستخدم في دهان الأماكن المصابة في رفق وهدوء دون هرش أو عنف لمدة شهرين مع ضرورة الدهان قبل النوم وأثناء النهار كلما سنحت ظروف المريض بذلك.
٢. الخل العادي و خل العنب و خل التفاح: يستخدم الخل بأنواعه المذكورة وحسب راحة المريض في علاج القوباء وذلك بالدهان ليلا عند النوم لمكان الإصابة وما حولها وفي خلال النهار يمكن الدهان ٤-٥ مرات بأصابع اليد المغموسة في الخل براحة وهدوء دون عنف أو هرش ويستمر العلاج لمدة شهرين على الأقل حتى لو شفى المريض قبل ذلك.

### \* طرق علاج الاسمرار \*

١. يؤكل جزر نيئ .
٢. نقيع ساخن من الخلطة، ٨٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي ، يؤخذ كوبيين في اليوم .
٣. يدهن الجسم بـ: روح البرغموت، ٤ غ منه ممزوجا بـ زيت الخروع .
٤. مزيج من كميتين متساويتين من زيت الزيتون و زيت الأفوكا .

### \* طرق علاج التهاب الملتحمة \*

١. نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ١٥٠ غ من النبات كاملا مجففا في ١ لتر ماء غالي تنقع لمدة ١٠ دقائق، ويستعمل كحمام موضعي لا يحضر منه إلا كمية قليلة

٢. نقيع ساخن من العسلية ، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي، يستعمل كالاستعمال السابق .
٣. نقيع ساخن من آذان الجدي، ٨٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ٢٠ دقيقة.
٤. مغلي الطحلب الغضروفي، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء، تغلى حتى تذبل بشكل تام كامل، وتوضع كضمادات.
٥. مغلي الجوز، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ لتر ماء، تغلى خمس دقائق.
٦. نقيع ساخن من السوس، ١٠٠ غ من الجذور المجففة والمقطعة في ١ لتر ماء غالي، تتقع لمدة ١ ساعة .

### **\* طرق علاج الانهيار العصبي \***

١. يشرب كأس صغيرة من شراب البلسميّة ، ١٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر خل عادي غالي، تتقع ١٠ دقائق ، يصفى، يحفظ في قنينة مقللة .
٢. يشرب كأس صغيرة من شراب الحشيشة المباركة، تتقع لمدة ٥ أيام، ٥٠ غ من الجذمور في ١ لتر من خل جيد أحمر، يصفى، ويحفظ في قنينة مقللة.
٣. يشرب نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٨٠ غ من الأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ٨ أيام.
٤. علاج لمدة ٨ أيام بالناردين الطبيين تتقع ١٥ غ من الجذر في كوب ماء بلرد لمدة ليلة واحدة، ويشرب عند الصباح.
٥. نقيع مزيج من القصعين ٢٠ غ من الأوراق والبابونج الروماني ٢٠ غ من الأزهار في ١ لتر من الماء الغالي، تتقع لمدة ليلة واحدة، يشرب عند الصباح.



## \* طرق علاج التسمم الكحولي \*

١. لعلاج بداية التسمم الكحولي يعلك ٢-٣ لوزات مرة.
٢. عصير الملفوف النيئ ، كأس في اليوم.
٣. نقيع بارد من البصل، يهرس ٥٠٠ غ من البصل النيئ وينقع في نصف لتر من الحليب لمدة ٢٤ ساعة، يصفى، يؤخذ كأس من السائل ٣ مرات في اليوم.
٤. يؤخذ نقيع ساخن من البقدونس، ٢ غ من البذور عند كل من الوقعتين الرئيسيتين .
٥. مغلي البقدونس، ٥٠ غ من الأوراق مع قطع من قشر الليمون الحلو أو الليمون الحامض في ١ لتر ماء مغلي على النار هادئة ١٥ دقيقة حتى يتبقى نصف الكمية تصفى وتُعصر، تحفظ في زجاجة، يؤخذ ملعقة صغيرة عند الاستيقاظ من النوم.
٦. مغلي مزيج من الفلفل الأحمر ١٠ غ، وأضلاع الراوند، ١٠ غ، في ١ لتر من الماء، يغلى لمدة ساعة واحدة، يؤخذ منه ٣ أكواب في اليوم.
٧. مغلي الكراث ، ٦ منها في ١ لتر ماء، يغلى لمدة ساعة واحدة، يؤخذ منه ٣ أكواب في اليوم.

## \* طرق علاج التطهير \*

١. بتطهير أحد الأمكنة الذي قد يكون غرفة مصاب بمرض معد وذلك بوضع في السرير أو بين الثياب أوراق من أوكاليبتوس مجففة - عنبيات العرعر - الغار - القصعين .
٢. تغلى لمدة طويلة أوراق القصعين في الغرفة.

## \* طرق علاج الثفن (مسمار الجلد) \*

يوضع ٤ مرات في اليوم :

١. عصير طازج من: بقلة الخطاطيف - ثوم القسبي - الثوم المعمر - التين -  
حرشف السطوح - البصل الأحمر - حي العلم الصغير .
٢. أوراق الآذريون الطازجة.
٣. أوراق الطلافيون المنقوعة بالخل.
٤. أوراق حرشف السطوح المنقوعة بالخل.
٥. أوراق الحبلاب المتسلق المنقوعة بالخل، بعد ٤ أيام تقطع الأوراق  
بالمقص وتوضع القطع على الثفن، وتغطى بضمادة مقللة جيدا لمدة ٣ أيام . إذا  
لم ينفصل الثفن بعد ذلك بسهولة تكرر العملية .
٦. تتفع فنود العفصية في كحول عيار ٦٠ درجة، يدهن الثفن بالسائل حتى  
انفصاله.

## \* طرق علاج الحروق \*

١. يوضع على مكان الحرق كمادة من: أوراق الأفتنا الرخصة الطازجة  
المهروسة - أوراق السرمق المطبوخة في زيت الزيتون - لب الجزر البري أو  
المزروع نينا - أوراق الملفوف نيئة ومفتته - لب اللطيين الطازج - جذمور  
السنفيتون النيئ - أوراق لسان الكلب المطبوخة في زيت الزيتون ثم تهرس -  
حبوب الفاصولياء المطبوخة في قليل من الماء - أوراق الاسفاناخ المطبوخة في  
زيت الزيتون ثم تهرس - أوراق حرشف السطوح الطازجة مهروسة - أوراق  
المتسلق الطازجة - لباب الشام الطازج المهروس - شرائح البصل النيئ - أوراق  
طازجة ومهروسة من كزبرة الثعلب المرقنة - أوراق الطلافيون منقوعة  
بالزيت - أزهار طازجة ومهروسة من الآذريون - البطاطا النيئة.

٢. ضمادات مبللة بـ: زيت اللوز الحلو - زيت الهيفاريقون ينقع ٥٠٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر من زيت الزيتون - زيت الخشخاش نقع فيه أوراق البيلسان الطازجة والمهروسة - نقيع بزور السفرجل، ١٠ غ في كوب ماء بلرد، تغلى ١٠ دقائق لإنقاص حجمها ثم تخلط مع شحم أو دهن حيواني مذاب - نقيع ساخن من أوراق وأزهار الورد البري، ٥٠ غ في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن البوصير المخمل، ٣٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي - مغلي بزر قطونا، ١٠٠ غ من البذور في ١ لتر ماء يغلى ١٥ دقيقة - نقيع ساخن من زهرة الحواشي، ١٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي تنقع لمدة عشر دقائق .

### \* طرق علاج الرعاف \*

١. يدخل في الأنف الذي يسيل منه الدم قطنة مبللة بـ - عصير : مدقة الراعي - الليمون القريض الطازجة - الليمون الحامض - آذان الجدي - عصا الراعي - العصافيري - الفرندل .
٢. مغلي النمام، ٣٠ غ في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق.
٣. مغلي الحصان ٣٠ غ في ١ لتر ماء مغلي، يغلى ٨ دقائق.
٤. يوضع في المنخر : مسحوق قشر السنديان حفنة - مسحوق أوراق مجففة من: الطفرة، حفنة - البيلسان، حفنة.
٥. مغلي ذيل الحصان، ١٥ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء، يغلى ٣٠ دقيقة
٦. شراب البندق، ٥ غ من أزهار الشجرة الذكرية في ربع لتر خل غالي، ينقع ١٠ دقائق يؤخذ كأس واحد.

### \* طريقة علاج الزؤان \*

١. غسول يغسل به : عصير الليمون الحامض الطازج ، صافيا - مغلي البسلة (البازلاء) ، ٣٠ غ من الجذور في ١ لتر ماء، تغلى لمدة ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق - ماء الورد الجوري ، ٥٠٠ غ من التويجات الطازجة تقطر بالتبخر حتى يتجمع نصف لتر - نقيع ساخن من البيلسان، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة تنقع في ١ لتر ماء غالي، تغطي تنقع ١٠ دقائق مع التحريك.
٢. يوضع قناع : تطحن حبوب البسلة المجففة ، تمزج بقليل من الماء، توضع العجينة بطبقة رقيقة على الوجه .

### \* طرق علاج السحنة \*

١. يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ١٠ أيام من : مغلي الكرفس البري ، ٣٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق - مغلي الأرقيطون ، ٦٠ غ من الجذر في ١ لتر يغلى ١٠ دقائق - نقيع ساخن من الحمحم ، ٢٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، ينقع ساخن ١٠ دقائق - نقيع ساخن من البوغلصن، ٢٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق - نقيع ساخن من الهندباء البرية، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١٤ لتر ماء مغلي ، تنقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن من بقلة الملك، ٣٠ غ من النبات في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن من البندورة ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب باردا .
٢. يوضع على الوجه: مغلي البتولة البيضاء ، ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، تنقع ١٠ دقائق - حليب الفريز، يهرس ٥٠ غ من الفريز في قليل من الحليب الطازج، يمسح الوجه بالعجينة .
٣. غسول البقدونس، ينقع ٣٠ غ من البقدونس في نصف لتر ماء غالي لمدة ١٠

دقائق، يصفى .

٤. مغلي الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذر الطازج، في ١ لتر ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يبرد.

٥. حليب الكراث، يعصر الكراث الطازج، يمزج مع قليل من الحليب.

٦. ماء القصبين، ٦٠ غ من النبات ينقع لمدة ٦ أسابيع في لتر من ماء الكولونيا، يصفى .

### **\* طرق علاج السرطان \***

١. يؤكل الثوم والبصل النيئ .

٢. ينصح بنقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم.

### **\* طرق علاج الشري \***

١. نقيع ساخن من عنب البحر، ١٠ غ من العنبيات في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد .

٢. مغلي القريص ، ٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم .

٣. نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي ينقع ١٠ دقائق ، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم .

٤. نقيع ساخن من بقلة الملك، النبات كاملاً، ٦٠ غ في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يمسح به أو يغطس الأجزاء المصابة .

## \* طرق علاج ضربة الشمس \*

١. يمسح الجلد بلطف موضع ضربة الشمس المؤلم بدوائر من البطاطا النيئة .
٢. يغطي الموضع بأوراق الحلاباب المتسلق الطازجة بعد غسلها.
٣. زيت البابونج الألماني ٢٥ غ من الأزهار الجافة في ٢٥ غ زيت زيتون، يسخن الزيت ببطء في حمام مريم لمدة ساعتين يصفى بعصر أزهار البابونج، يحفظ في قناني صغيرة مغلقة.
٤. زيت التهيفاريقون، ينقع في ثلث لتر خل أبيض أو في ٦ لتر زيت الزيتون، ٣٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة لمدة ٤ أيام تحرك وتغلى بهدوء دون تغطي لمدة ٣ ساعات، يصفى مع العصر، يحفظ في قناني محكمة الإغلاق.
٥. خل الورد الأحمر، يوضع في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة، ١٠٠ غ من تويجات الورد الطازجة، يسكب فوقها ١ لتر من الخل الغالي، يسكر الوعاء، ويترك في الشمس لمدة أسبوعين، يصفى.

## \* طرق علاج طنين الأذن \*

١. نقيع ساخن من الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار الجافة في ١ لتر ماء غالي، ينقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين في اليوم.
٢. نقيع ساخن من الفراسيون الأسود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين.
٣. زهورات نعناع الجبل، ٥٠ غ من الأزهار ومن الجذع مجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق يؤخذ منه كوب واحد بعد كل وجبة.
٤. نقيع ساخن من السنبلبات، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منها ٣ أكواب يوميا.
٥. نقيع ساخن من الترנגان ٦٠ غ من الأزهار والسيقان والمجففة في ١ لتر

ماء غالي، تخلط تغطي، وتتفع ١٠ دقائق وتصفى، يؤخذ منها ٣ أكواب يومياً بعد الوجبات .

٦. نقيع ساخن من اللوزة، ٣٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، يؤخذ منها كوب واحد بعد العشاء.

٧. يقطر في الأذن عند الصباح ٣ نقط من زيت: بذور الدراق - بذور المشمش: تكسر النواة، ويهرس اللب، ويجمع زيتة.

٨. يعصر البصل، وتغمس في قطنة وتوضع في الأذن .

٩. تحمص حبوب ذرة بيضاء في مقلاة، يضاف إليها وزنها من الملح الخشن، تعبأ في أكياس صغيرة، ويوضع الكيس على الأذن.

### **\* طرق علاج الظفر \***

١. تمسح الأظافر يومياً قبل النوم بمزيج من زيت الزيتون والليمون الحامض، تدلك وتلبس القفازات .

٢. تمسح الأظافر بعصير الليمون بمزيج مكون نصفه من عصير الليمون الحامض ونصفه الآخر من نقيع الورد المحضر بنقع ٤٠ غ من التويجات في ١ لتر ماء غالي.

٣. يؤخذ خلال ١٠ أيام من الشهر خلال ٣ أشهر ملعقتين صغيرتين في اليوم من عصير ذيل الحصان الطازج، أو مرتين في اليوم يؤخذ ١ غ من مسحوق الحصان المجفف في قليل من العسل .

## \* طرق علاج الربيع \*

١. العلاج بعصير الجزر ٤٠٠ غ في اليوم.
٢. العلاج بقشور التفاح المجففة، ١٠٠ غ لكل لتر، تتقع ١٥ دقيقة يؤخذ لتر واحد في اليوم.
٣. العلاج بعصير العنب، ٣ كؤوس في اليوم بين الوجبات، واحد منها على الريق وواحد قبل النوم.
٤. عصير الكشمش الشانك - أو الكشمش الأحمر، ١٥٠ غ في اليوم على ٣ دفعات .
٤. نقيع ساخن من الجويسنة العطرية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ لتر ماء غالي.
٥. مغلي مزيج من الأرقطيون والصابونية، ٣٠ غ من جذور كل نبات في لتر ماء، يغلي ٥ دقائق.
٦. نقيع ساخن من البوغلصن، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق.
٧. مغلي البقس ، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلي ١٠ دقائق .

## \* طرق علاج النمش \*

١. تغسل البقع بـ: عصير الحرف - البقدونس - الطرخشقون .
٢. نقيع شقار الفصح، ١٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء بارد لمدة ١٢ ساعة يصفى .
٣. عصير براعم الكرمة الحمراء، تهرس ٢٠٠ غ من البراعم الطازجة يضاف إليه نصف لتر كحول عيار ٦٠ غ درجة، يغلي، يصفى، يمسح به مرتين في اليوم، إذا توافرت الأدوات يستحسن تقطير هذا المستحضر.



٤. يغسل مرتين في اليوم: مغلي قشرة البتولة البيضاء، ٥٠ غ في ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة.
٥. مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ في الأوراق في ١ لتر ماء بارد، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى .
٦. شراب البتولة، يحضر بنقع ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر من الخل الأحمر لمدة ٨ أيام . توضع ضمادات مبللة بالخل الحار على الموضع.
٧. نقيع ساخن من الجنطيانا الصفراء، ٥٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء مغلي، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل فاترا مرتين في اليوم، لا يحضر إلا كمية ليومين.

### \* طرق علاج العقم \*

١. يؤكل نوعين من الحبوب، الشوفان والقمح بكل أشكالهما الممكنة: ( خبز كامل، مسلوقين، حلوى، رقائق ) .
٢. يؤكل الكراث مع الطعام .
٣. نقيع ساخن من القصعين، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كويين في اليوم .

### \* طرق علاج القلاع \*

١. يؤكل الأويس، تحفظ العصارة في الفم لدقائق قبل ابتلاعها.
٢. العصير الطازج لجوز الخطمي .
٣. مغلي الحبق ، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة.
٤. مغلي الخبازة، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة.
٥. مغلي السنفية، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي ، تحلى ثم يغرغر به عدة مرات في اليوم .

٦. مغلي التمر حنة، ٢٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق.

٧. عصير طازج من حبوب التوت الأسود الذي ما يزال أخضر.

٨. مغلي العليق، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة .

٩. مغلي اللوسيماكوس، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء تغلى لمدة ٥ دقائق.

### \* طرق علاج الفواق \*

١. تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض الصافي.
٢. نقيع ساخن، في كوب من الماء الغالي، نضع ٣ غ من : بذور الشبث - الأنيسون - حفة من الطرخون ، ينقع ٣ دقائق، يشرب ساخنًا.
٣. نقيع ساخن من : نعناع الجبل ٥ غ - القطرم ١٠ غ - النعناع البري ١٠ غ - الليمون الحلو ١٠ غ في ١ لتر ماء، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب مباشرة.
٤. يمزج نصف ملعقة صغيرة من عصارة أوراق النعناع الفلفلي مع بعض نقاط الخل ، يبلع .

### \* طرق علاج الشعيرة ( شحاذ العين ) \*

تغسل العين بـ :

١. نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٦٠ غ م الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع ٣٠ دقيقة.
٢. نقيع ساخن من البيلسان ، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة أو المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق .
٣. يوضع على الشحاذ عدة مرات في اليوم ضمادة تحوي أوراق طازجة مفرومة من الحبق.

### \* طرق علاج الشيخوخة \*

١. يؤكل الكثير من الثمار والخضار الطازجة، نيئة أو مطبوخة، وكذلك الحبوب، كل النباتات مفيدة وبخاصة: الفاصولياء، الشوفان، الجزر المزروع، التين، الليمون، التفاح والعنب.
٢. عصير الأبوفائيس: تجمع الثمار الطازجة في تشرين الأول / أكتوبر، تهرس، يصفى عصيرها، يضاف إليه وزنة سكر، يطهى ٢٠ دقيقة، يحفظ في وعاء مغلق بإحكام، يستهلك خلال الشتاء.
٣. يشرب شاي المران، نقيع ساخن من ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء مغلي .
٤. يؤخذ كل يوم مسحوق الطحالب اللينارية، مرتين، ١ غ في ملعقة عسل .

### \* طرق علاج الصدف \*

توضع ضمادة مبللة بـ :

١. نقيع السنفيتون ، ٢٠٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٢ ساعة .
٢. نقيع ساخن من الآس، ٣٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق .
٣. مغلي القريص ، ٨٠ غ من الساق والأوراق المجففة في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة .
٤. مغلي الصابونية ، ٨٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق، يصفى مباشرة .

يؤخذ لمدة ٣ أسابيع على الأقل ٣ أكواب يوميا :

٥. نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٤٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، ينقع ١٠ دقائق.

٦. مغلي الصنصناف الأبيض، ٤٠ غ من القشرة المجففة في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق .
٧. مغلي الفوقس الحويصلي، ١٥ غ في ١ لتر ماء، ينقع ٥ دقائق .

### \* طرق علاج الشقوق \*

تدهن الشقوق بـ :

١. زيت اللوز الحلو.
  ٢. زيت القنب.
- يوضع على الشقوق ضمادة مبللة بـ :
٣. نقيع السفرجل ، ١٠٠ غ في ١ لتر ماء، تهرس البنور وتقع ١٢ ساعة، يحضر فقط لمدة يومين .
  ٤. مغلي لسان الكلب، ١٠ غ من الجذر في ١ لتر، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يوضع دافئا .
  ٥. نقيع ساخن من الفريز البري، ٥ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، يوضع دافئا .

تشقق اليدين لعلاجه يدهن قبل النوم بـ :

٦. مزيج من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض .
٧. أوراق الطلافيون منقوعة في زيت الزيتون .
٨. زيت الحور الأسود، ٤٠٠ غ من البراعم مهروسة في ١ لتر زيت بواسطة حمام مريم ، يلبس قفاز أثناء النوم .

### \* طرق علاج التشنج \*

١. نقيع ساخن من الأنيسون الأخضر، ٣٠ غ من البذور في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق .
٢. نقيع ساخن من الحبق، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .
٣. نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق .
٤. نقيع ساخن من الكزبرة، ٣٠ غ من البذور في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .
٥. نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .
٦. نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ لتر ماء غالي ، تنقع ١٠ دقائق .
٧. مغلي السوس، ٥٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ ساعات .
٨. نقيع ساخن من السعتر البري، ٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء مغلي، ينقع ١٠ دقائق .

### \* طرق علاج الحمى \*

١. نقيع ساخن من شقار الفصح، ١٥ غ من الأوراق والأزهار المجففة المسحوقة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين كبيرين بفارق ساعتين بينهما .
٢. نقيع ساخن من حبق الراعي، ١٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة، في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد.

٣. نقيع ساخن من الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد.
٤. مغلي الدبق، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يحلى، يؤخذ على دفعتين.
٥. نقيع ساخن من الأقحوان، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب ثم وبعد مدة جيزة كوب آخر.
٦. نقيع ساخن من القنطريون الصغير، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبيين في اليوم .
٧. مغلي القنطريون، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، تتقع ١٠ دقائق، تصفى، تؤخذ الكمية خلال ٤٨ ساعة .

### \* طرق علاج الخراج \*

توضع المستحضرات بواسطة ضمادة وتجدد كل ساعتين أو ثلاث ساعات :

١. ضمادة مشبعة بعصارة الثوم الطازجة.
٢. تصنع ضمادة من لب الخبز بعد عجنه بعصارة الكراث الطازجة.
٣. ضمادة من نبات طازج: أوراق الجويسنة العطرية بعد دقها - القنب - الاسفاناخ البري - زهرة المساء - اليبلسان - حشيشة السعال - الأطراف الزهرية والبراعم المهروسة للجنستا - جذر الجذر المبروش - جذر الخطمي - زيتونات ناضجة مهروسة .
٤. ضمادة من أوراق الملفوف في الحرارة المرضوضة، تسبب بعد فترة وجيزة زيادة في الحرارة الموضعية، تبدل الأوراق تكرارا حتى زوال الالتهاب.
٥. ضمادة من أوراق اليبلسان المطحونة مع قليل من الملح والخل .
٦. ضمادة من النبات مطبوخ في الماء ومهروس: أوراق السلق - الحامول -

- الشمار البري - العدس - لب البصل - الحماض البستاني - ساق الرواند .
٧. ضمادة من أوراق البوصير المخملي مطبوخة بالحليب.
٨. ضمادة من التين المجفف بعد طبخه بالحليب وشق الحبة إلى فلتتين.
- لتضميد الخراج بعد إفرازه والإسراع في نمو خلايا الجلد :
٩. توضع على الخراج أوراق الأرقيطون الطازجة.
١٠. ضمادة من مغلي القسطنطين، ٦٠ غ من الأوراق والجذور المجففة في ١ لتر من النبيذ الأحمر، تترك لتبرد، تصفى.
١١. أوراق القسطنطين الطازجة، تطبخ لمدة ١٠ دقائق ٥٠ غ من الأوراق في قليل من الماء وتوضع على الخراج.

### \* طرق علاج التهاب المفاصل \*

١. يؤكل فجل قبل تناول الطعام مع أوراقه.
٢. يشرب عصير الشيح الربيع الطازج، ٤٠ غ في اليوم، على ٣ دفعات.
- يؤخذ كوبين في اليوم في اليوم، لمدة ٣ أسابيع:
٣. نقيع ساخن من الكرفس البري، ٧٠ غ في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق.
٤. نقيع ساخن من الزراوند الطياني، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٥ دقيقة.
٥. مغلي الكرز البري، ٦٠ غ من ذنبات الحبات في ١ لتر ماء غالي، تغلي ١٠ دقائق .
٦. مغلي الفشاغ الأوروبي، ٤٠ غ من الجذر لليتر واحد من الماء بعد أسبوع.
٧. مغلي مزيج من الفشاغ، ٣٠ غ من الجذر والصابونية ١٠ غ من الجذر، تغلي ١٠ دقائق وتصفى مباشرة.
٨. مغلي المغد حلو - مر، ١٠ غ من قشور الفروع الفتية في ١ لتر ماء غالي،

تغلي ١٠ دقائق، تصفى، في الأيام البالية تزداد الكمية لتصل إلى حدود ٢٠ غ لليتر واحد من الماء بعد أسبوع.

يوضع على المفصل الموضع:

٩. كمادة من أوراق الخروج الطازجة المهروسة.

١٠. كمادة من جذمور الكرمة السوداء المطبوخ والمهروس.

١١. ضمادة مبللة بنيع النمام، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي.

### **\* طرق علاج الذاكرة \***

يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، ١٠ أيام في الشهر، لمدة ٣ أشهر:

١. نقيع ساخن من الترنجان، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يصفى.

٢. نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يصفى.

### **\* طرق علاج السن \***

للوفاية من التسوس

١. تمضغ أوراق طازجة من الحشيشة الثومية.

٢. يستعمل مسحوق ذيل الحصان بدل معجون الأسنان .

٣. علاج بذيل الحصان، ١ غ من مسحوق النبات المجفف، يمزج بنصف ملعقة من العسل، يؤخذ مرتين في اليوم يعتمد كل سنة، ٣ أسابيع شهريا لمدة ٣ شهور.

لتهدئة ألم الأسنان



٤. تعلق ورقة طازجة من: القطرم - حشيشة الملاحق - الخبازة - الحريق.
٥. يوضع على السن الموضع قطنة مبللة بعصير إحدى تلك النباتات.
٦. يغسل الفم بـ: نقيع ساخن من حشيشة الدود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي - آذان الجدي، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.
٧. يغسل الفم بالمستحضر التالي: ينقع لمدة ١٥ يوما في ١ لتر من الكحول عيار ٩٠ درجة: المرو، إكليل الجبل، الصعتر، ٢٠ غ من كل نبات ثم يصفى ويحفظ في أوعية مقللة.

### **\* طرق علاج العطش \***

١. يعلق: جذر الجريس - أوراق الحماض البستاني - أوراق البقلة.
٢. نقيع ساخن من الحموضة، ١٥ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

### **\* طرق علاج القدم المتعبة أو المنتفخة \***

١. مغطس من حبق الراعي، ١٠٠ غ من النبات يغلى لمدة ١٥ دقيقة في ٣ لتر ماء، لا يصفى، تغطس القدمين في الماء لمدة ٥ دقائق مع دك النبات.
٢. كمادة من السرخس الذكري، يغلى الجذور الطازج المقطع لمدة ١٥ دقيقة في ١ لتر من الخل، يصفى، تغطس الكمادات في السائل باردا.
٣. مغطس من النعناع الفلفلي، ١٠٠ غ من النبات الطازج تنقع في الماء الغالي ثم تسكب في مغطس حار، لا يصفى، تغطس فيه القدمين.
٤. مغطس من الصنصاف الأبيض، ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، تضاف إلى ٢ لتر ماء حار، تغطس القدمين لمدة ١٠ دقائق.

## \* طرق علاج القدمين الرطبتين والكريهتين الرائحة \*

١. يرش داخل الكلسات مسحوق: ذيل الحصان - قصعين.
٢. يمسح القدمين يوميا قبل ارتداء الكلسات بمحلول ذيل الحصان: ١٠٠ غ من النبات ينقع لمدة ٣ أسابيع في ١٠٠ غ كحول عيار ٩٥ درجة، يحفظ في قنينة مغلقة.
٣. مغطس: صنوبر - تنوب مشطي، ١ كيلو غرام من الإبر في ٢ لتر ماء، تنقع ١٥ دقيقة، تغطس القدمين ١٥ دقيقة .
٤. مغطس حشيشة السعال، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

## \* طرق علاج النزيف \*

١. النزيف: عصا الراعي - العرصف المداد - مدقة الراعي - السرو - اللويسيماخوس - النجمية - القريص - الطفرة كزبرة الثعلب المرقنة - حشيشة الأوز - ذيل الحصان - المرقنة - الكرمة الحمراء.
٢. نقت الدم : العرصف المداد - مدقة الراعي - السنديان - الورد البري - القريص الأبيض - اللويسيماخوس - النجمية - ذيل الحصان.
٣. نزيف المعدة: عصا الراعي - مدقة الراعي - السنديان - ذيل الحصان.
٤. نزيف الرحم: عصا الراعي - مدقة الراعي - السرو - إبرة الراعي - القريص الأبيض - القريص - الفلفل الرومي - ذيل الحصان - الكرمة الحمراء.
٥. نقيع ساخن الرمان، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ، حفنة مهبلية.
٦. مغلي عصا الراعي، ٣٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥

دقائق.

٧. نقيع ساخن من العرصف المداد، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق.
٨. نقيع ساخن من مدقة الراعي، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غالي.

### \* طرق علاج الكدمة \*

يوضع على الموضع المرضوض النباتات التالية طازجة ونيئة:

١. بقدونس مفروم مع قليل من المح وزيت الزيتون.
٢. أزهار وأوراق زهرة العطاس مفتتة.
٣. أوراق مدقوقة من: الكرفس البري - حشيشة الملاك - السرفيل - المفوف - ريحان الأرض - الونكة - الطيلافيون - البيلسان الصغير - النجمية - البقدونس.
٤. النبات كاملا مفروما : حشيشة الفضة - السكسب الأوروبي.

توضع النباتات التالية مطبوخة

٥. أوراق الأفتنا الرخصة مطبوخة بالماء ومهروسة.
٦. لب السوسن الأبيض مطبوخا.
٧. الجذمور المطبوخ والمهروس للنباتين: خاتم سليمان - الكرمة السوداء.
٨. أوراق رعي الحمام مطبوخة بالخل.

توضع ضمادات من المستحضرات السهلة التالية:

٩. مغلي الغافث، ١٠٠ غ من الأوراق المجفة في ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حارا.
١٠. مغلي زهرة العطاس، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ لتر ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يستعمل باردا ما أمكن.

### \* طرق علاج الوباء \*

١. يعلك كل يوم قطعة صغيرة من جذر حشيشة الملاك .
  ٢. يؤكل : شمندر أحمر نيء - جزر مبروش.
  ٣. يؤكل ثوم في كل الوجبات .
  ٤. يشرب: عصير الجزر، كأس واحد في اليوم - عصير الليمون الحامض ٢٠٠ غ في اليوم - عصير البندورة، ٣ كؤوس في اليوم.
- عند انتشار الوباء
٥. شرب حشيشة الملاك، ينقع لمدة ٤٨ ساعة في وعاء فخاري مع التحريك من وقت لآخر، ٥٠ غ من الجذر مع الأوراق الطازجة المفرومة في ١ لتر من خل جيد أحمر، يصفى، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة. يؤخذ ٣ أكواب في اليوم من :
  ٦. نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة.
  ٧. مغلي الأوكاليببتوس، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلى دقيقتين.
  ٨. نقيع الصعتر ٢٥ غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

### \* طرق علاج الوباء \*

- يشرب ٣ أكواب يوميا لمدة ٣ أسابيع :
١. نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٣٠ غ من النبات في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

٢. نقيع ساخن من الحمحم، ٦٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.
٣. نقيع ساخن من الأونونيس الشائك، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.
٤. مغلي الأس البري الشائك، ٣٠ غ من الجذمور في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ١٥ دقيقة.
٥. مغلي الكاشم، ٢٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين.
٦. مغلي القرصنة، ٤٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين.
٧. نقيع ساخن من زهرة الربيع، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.
٨. نقيع ساخن من الطفرة، ٨٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، الكمية ليومين.
٩. نقيع ساخن من ملكة المروج، ٦٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

### \* طرق علاج حب الشباب \*

١. ينصح من يعني العد أن يأكل نبتة وطازجة النباتات التالية: الحرف - البقدونس - الفجل - البندورة.
٢. أن يتناول عصير الملفوف الطازج: نصف كأس ٣ مرات في الأسبوع.
٣. الأسفناخ مطبوخا .

٤. علاج سنوي بالعنب وذلك باستبدال الترويقة بـ ٢٥٠ غ عنب والعشاء بـ ٥٠٠ غ وذلك لمدة ٣ أسابيع.

يؤخذ بين الوجبات ٣ أكواب واحد منها على الريق.

٥. نقيع ساخن من الأخيلة: ٢٠ غ من الزهور أو من الأوراق الجافة في ١ لتر ماء مغلي، تنقع ١٠ دقائق.

٦. مغلي الأرقيطون، ٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

٧. نقيع ساخن من السمارة، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة.

يؤخذ كوبين في اليوم واحد عند الصباح والثاني عند المساء:

٨. مغلي الدراج، ٥٠ غ من الجذر الجاف في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.

٩. نقيع ساخن من الحماض البستاني، ٢٠ غ من الأوراق أو ٤٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

١٠. نقيع ساخن من البرقوق الشائك، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء مغلي، ينقع ١٠ دقائق.

فنجان كل صباح على الريق لمدة ٣ أسابيع:

١١. مغلي المغد حلو - مر، ١٠ غ من الفروع المقطعة في ١ لتر ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ٥ دقائق. تزداد كمية المغد شيئاً فشيئاً حتى تصبح ٢٠ غ في الأسبوع الثالث.

١٢. نقيع البنفسج مثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق الجافة معا في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

### \* طرق علاج الهزال \*

١. نقيع ساخن من الافسننتين، ٥-١٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق

المجففة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يأخذ كوب قبل كل من الوجبتين الأساسيتين.

٢. نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٤٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غال، تتقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل وجبة.

٣. مسحوق بذور الحلبة، ٣ غ مرتين في اليوم مع قليل من العسل.

٤. شراب الجنطيانا الصفراء، ينقع ١ لتر خل حلو خلال ٥ أيام، ١٠ غ من الجذر المجفف والمقطع إلى قطع صغيرة، يضاف إليه قطعة صغيرة من قشرليمونة مرة، يصفى، يؤخذ كأس صغير عند نهاية كل وجبة.

٥. نقيع ساخن من حشيشة الدينار، ٢٠ غ من الأكواز المجففة في ١ لتر ماء غالي، يؤخذ كوبيين في اليوم، يؤخذ بين الوجبات .

### \* طرق علاج القمل \*

بعد حلق الشعر عن الرأس والجسم تمسح الأماكن المصابة:

١. مغلي زهرة العطاس، يجب التأكد من عدم وجود خدوش نتيجة الحكاك: ١٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، تتقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حارا جدا.

٢. غسول خل الخزامى: ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة تتقع لمدة أسبوعين في نصف لتر من الخل، يحرك من وقت لآخر، يصفى .

٣. مغلي المرو، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق. يعد شامبو:

٤. مغلي عرقية الراهب، ٥٠ غ من الثمار المجففة في ١ لتر ماء، يضاف غليه كوب من الخل، يغلى ١٠ دقائق .

٥. مغلي الصعتر، ١٠٠ غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ لتر ماء يغلى

١٥ دقيقة يستعمل كغسول بعد الشامبو.

يرش على المواضع المصابة:

٦. مسحوق العائق، تسحن البذور المجففة.

٧. مسحوق الأقحوان رمادي الأوراق، تسحن الأزهار المجففة.

### \* طرق علاج الكساح \*

١. يضاف إلى الطعام: قمح منتش ( مفرخ ) - إسفاناخ - بقدونس - لبسان - عنب.

يشرب كويين في اليوم محليين كثيرا:

٢. نقيع ساخن من الكبوسين الكبير، ١٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق .

٣. نقيع ساخن من أوراق شجر الجوز ٤٠ غ في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

٤. يعد للولد فراش من السرخس الملكي الطازج أو المجفف ممزوجا بأزهار مجففة من الأقحوان وبكمية من القش .

يعطى مرتين في الأسبوع:

٥. حمام عود الودج، مغلي الجذمور، ٢٠ غ لكل ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يسكب في المغطس.

٦. حمام الطحالب ( اللمنارية ، والغضروفية ) تغلى النباتات المجففة جيدا، ١٥٠ غ في كيس قماشي صغير للمغطس.

٧. حمام ورق الجوز، ١٠٠ غ من الأوراق تغلى في ٢ لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ، يسكب في المغطس.



### **\* طرق علاج الحمى ( الطفح الوردى ) \***

١. يمسح بـ: زيت اللوز الحلو - عصير الخيار الطازج - زيت .
٢. يرش مسحوق: الخدرية، المؤلف من أبواغ النبات - مسحوق قشرة الصفصاف الأبيض.

### **\* طرق علاج الإغماء \***

١. ماء الترناجان وحشيشة الملاك، ١٠٠ غ من أوراق الترناجان الطازجة و ١٠ غ من جذور حشيشة الملاك المقطعة في نصف لتر كحول عيار ٦٠ درجة، يضاف إليها ٢٠ غ من قشر الليمون الحامض غير المعالج كيميائياً، و ٥ غ قرفة و ١٠ كبوش قرنفل، تنقع لمدة ٥ أيام يصفى، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخذ ١٠ نقاط مع قليل من السكر أو ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن ومحلى.

### **\* طرق علاج التهاب الجفن \***

- تصفى المستحضرات بدقة، ويغسل بها الجفن عدة مرات في اليوم:
١. مغلي العرقون، ٥٠ غ من النبات بكامله في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق .
  ٢. مغلي الحندقون، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ لتر ماء غالي، تترك لتفتر، تصفى، تستعمل الكمية المحضرة في نفس اليوم.

### **\* طرق علاج التهاب العينين \***

١. تغسل العينين مرتين في اليوم بمغلي العرقون الفاتر: ٢٥ غ من النبات في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق .
٢. نقطتين من عصير السرفيل أو البقدونس، توضع مرتين في اليوم في كل عين.

## \* طرق علاج الأمعاء \*

- للتفريغ لا تستعمل هذه النباتات إلا في حالات خاصة ودائماً بعد مشورة الطبيب:
١. مغلي القرطم، ١٠ غ من البذور في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كأس على الريق.
  ٢. نقيع ساخن من الغراتيولا، ١٥ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غالي، يشرب مقدار كوب.
  ٣. مغلي الحلوب، ٢٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ ثلاث فناجين.
  ٤. نقيع الخردل الأبيض، ٥ غ تنقع لليلة في كأس صغير ماء، يشرب صباحاً على الريق.
  ٥. عصير النبق المسهل، تغسل وتهرس ٢٠ عنبية، ويؤخذ ملعقة صغيرة في كوب من الخطمي.
  ٦. نبيذ الراوند، ٥٠ غ من الجذر في ١ لتر نبيذ حلو، ينقع ١٢ يوماً، يصفى، الكمية المفرغة هي ملعقة كبيرة.
  ٧. جسم بلع خطأ وتسهيل إخراجه نغلى الهليون جيداً، يؤكل منه كمية كبيرة ونخاصة الأجزاء الخيطية منه، وذلك لأن هذه الألياف تلتف على الجسم المبلوع وتسهل إخراجه.

## \* طرق علاج النثر الأبيض ( السيلان الأبيض ) \*

غسيل مهبطي يومي، دون ضغط، بسائل توازي حرارته:

١. مغلي حشيشة الفضة، ٨٠ غ في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى.
٢. مغلي عصا الراعي، ٨٠ غرام من الجذور في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.

٣. نقيع ساخن من العرصف المداد، ٤٠ غ من النبات المزهر في ١ لتر ماء مغلي، ينقع ١٠ دقائق.
٤. مغلي السنديان، ٨٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء.
٥. مغلي السفرجل، ٥ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، يبرد، يصفى.
٦. مغلي الفريز البري، ٣٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق تنقع ١٠ دقائق.
٧. مغلي الرمان، ٢٥ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، غلوة واحدة تنقع ٥ دقائق.
٨. مغلي الدبق، ٢٠ غ في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.
٩. مغلي القريص الأبيض، ٤٠ غ من النبات المقطع في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.
١٠. مغلي الخزامى، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق.
١١. مغلي اللسيماخوس الشائع، ٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق.
١٢. مغلي الجوز، ٤٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، يغلى ٢٠ دقيقة.
١٣. مغلي البوقيصا الحلقيّة، تنقع ساعتين، يسخن، يغلى دقيقتين، ينقع ١٥ دقيقة.
١٤. مغلي البقدونس، ٨٠ غ من البذور في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

## \* طرق العناية بالوجه \*

### للتنظيف :

١. مزيج متساو من عصير الجزر الطازج وعصير الخيار الطازج.
٢. عصير الرشاد البري الطازج .
٣. عصير الحرف الطازج.
٤. نقيع ساخن من زهرة المساء، ٥٠ غ من الأوراق في لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.
٥. مغلي البوقيصا الحلقية، ٢٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، يغلي ١٠ دقائق.
٦. مغلي شرش الشوفان، ٥٠ غ من الجذر المقطع في ١ لتر ماء، يغلي ٣٠ دقيقة.

### لإزالة المكياج :

١. حليب اللوز الحلو، يهرس في قليل من ماء الورد، يخلط جيدا، يضاف ١ غ من لبان جاوة ( صمغ جاوة ) .
٢. حليب الخيار، مغلي ٤٠٠ غ من الخيار المقطع غير المقشور في ١ لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة يهرس، يضاف ٣٠ غ من زيت اللوز الحلو.
٣. نقيع بارد من السنفيتون، ١٥٠ غ من الجذر ينقع لمدة ليلة في ١ لتر ماء.
٤. مغلي الطحالب اللمنارية، ١٠٠ غ من النبات في ١ لتر ماء، ينقع ساعتين، يغلي ١٥ دقيقة.
٥. ماء الورد الجوري، ١٥٠ غ من التويجات المجففة في ١ لتر ماء غالي ينقع لمدة ٤٥ دقيقة، يصفى.
٦. نقيع ساخن من الأذريون، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة.

### لتلطيف البشرة :

١. غسول السفيل، ٥٠ غ من النبات ينقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.
٢. غسول الزوفا، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.
٣. غسول الترمس، ٣٠ غ من البذور تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي، يصفى، يضاف ٣٠ غ خل.
٤. غسول النيلوفر ٢٥ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يضاف ٢٠ غ من الكحول الكافوري.
٥. غسول اللبسان، ١٠٠ غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي .

### لتنشيط البشرة :

١. غسول البابونج الروماني، ٥٠ غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.
٢. غسول حشيشة الدينار، ١٥ غ من الثمرة تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.
٣. غسول الليمون الحلو، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء مغلي.
٤. غسول القريص، ٥٠ غ من الأوراق تنقع في ١ لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.
٥. غسول الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذور تغلى ٣٠ دقيقة في ١ لتر ماء، تنقع ساعتين.
٦. عصير التفاح الطازج.
٧. غسول الزيزفون، ٦٠ غ من الأزهار تغلى ٥ دقائق في ١ لتر ماء.

## لإزالة الاحتقان :

١. عصير الخيار الطازج، ممزوجا ببياض بيضة مخفوق .
٢. عصير النجمية الطازج صافيا، أو ممزوجا بقليل من الحليب.
٣. التبخير بأوراق البندق توضع عدة طبقات من الأوراق الطازجة في مصفاة، توضع فوق وعاء ماء شديد السخونة ودائما ، يوضع الوجه فوق البخار.

## للتطهير:

١. غسل الحشيشة الثومية الطازجة، ١٠٠ غ من النبات يغلى ١٠ دقائق في ١ لتر ماء .

## المصادر والمراجع

- التداوي بالأعشاب الطبية.
- تذكرة داود الأنطاكي.
- معجم الأعشاب والنباتات الطبية.
- موسوعة العلاج بالأعشاب.